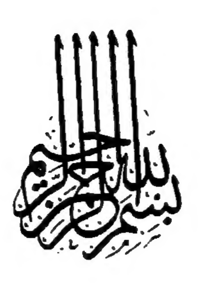


** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

دروس من الحياة
للمـرأة


بسم الله الرحمن الرحيم

كتاب جديد يقدمه لك مؤلفو سلسلة

«شوربة الدجاج للحياة»

دروس من الحياة

للمرأة

٧ مكونات أساسية لحياة متوازنة

ستيفاني مارستون

جاك كانفيلد و مارك فيكتور هانسن





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص ب ٣١٩٦ تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١ فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

المعارض الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء تليفون ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله تليفون ٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا) تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦) تليفون ٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان تليفون ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+

الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+

الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+

الاحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري تليفون ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين تليفون ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان تليفون ٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) تليفون ٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز تليفون ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى - تقاطع رمادا تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+

الكويت (دولة الكويت)
الحولي - شارع تونس تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Original title: Life Lessons for Women.
Copyright © 2004 by Jack Canfield and Mark Victor Hansen.
Published under agreement with Health Communications Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2006. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

Life Lessons for Women

Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Stephanie Marston, M.F.T.





Health
Communications, Inc

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

المكون الجوهرى رقم # ٢ : كونى مسئولة عن حياتك

المكون الجوهرى رقم # ٣ : اعتنى بنفسك

المكون الجوهرى رقم # ٥ : اعتمدى على عاطفتك وقومى بالأمر

المكون الجوهري رقم # ٦ : استفيدي من كل يوم

المكون الجوهرى رقم # ٧ : بادلى الآخرين الحب

المقدمة

" دروس من الحياة للمرأة " هو الكتاب الأول من سلسلة " شوربة الدجاج " الجديدة . ويعد الكتاب أداة ممتازة لمساعدة الذات . فقد أردنا أن نقدم لك من وحى القصص التى وردت بسلسلة " شوربة الدجاج " الأصلية الأدوات العملية والتدريبات والمعلومات التى تعينك فى سبيل تحقيق قدر أكبر من التوازن والحب والصحة والمرح فى حياتك .

فلقد تلقينا عبر السنوات الماضية عشرات الآلاف من الخطابات منكم ـ نقصد قراءنا ـ التى عبرتم فيها عن عميق شكركم ، وعن مقدار تأثركم بقصص بعينها ، أو التى طلبتم فيها النصح . وجاء هذا الكتاب معبراً عما بذلنا من جهد ، ليستمر ما نقدمه لكم من دعم وتعزيز ، كما اعتدتم من سلسلة " شوربة الدجاج " .

وسواء كنت ربة منزل ، أو مرأة عاملة تحاول أن توازن بين عملها وأسرتها ، أو أماً تعيش بدون زوج محاولة ملء الفراغ الذى تركه زوجها ، أو امرأة سأمت شعورها بالتعب ، فسوف يكشف هذا الكتاب النقاب عن الأسرار التى سوف تساعدك على معرفة قيمة نفسك ، والاستمتاع بالتجارب اليومية ، وإيجاد الوقت للعيش بمرح وحيوية وسلام فى قلب هذا العالم المشوش . وسوف يزودك الكتاب بالأسس التى يمكنك بها تحقيق التوازن والإشباع فى حياتك المعقدة المتوترة .

وينقسم الكتاب إلى سبعة مكونات رئيسية ، ويحتوى كل فصل منه على قصص " شوربة الدجاج " التى تعرفينها وتحبينها ، والدروس الحياتية التى تنبع من أفضل ما ورد بكل قصة ، والأدوات الأساسية مشتملة على الاقتراحات التى تساعدك على إدخال هذه الدروس حيز التطبيق ، والعبارات الملهمة ، والعبارات الموجزة المسماة " غذاء الفكر " و " أسئلة تستحق الطرح " والتى تمنحك القدرة على المزيد من التأمل ، وتمرينات اللمسة النهائية لتساعدك على تطبيق ما تعلمته للتو . وقد صممت كل هذه العناصر لمساعدتك على الوصول إلى أهم الموضوعات بالنسبة لك ، والاختيار الواعى بشأن كيفية استثمار وقتك وطاقتك ، ورفع مستوى جودة حياتك اليومية .

ويتضح من رسائلكم بالبريد الإلكتروني وخطاباتكم أن أكثر ما تناضلون للتركيز عليه هو أنفسكم وحاجاتكم وأحلامكم . فلطالما كانت المرأة تقيم على أساس قدرتها على فهم حاجات الآخرين وإشباعها . وتعد هذه إحدى مواهبك كامرأة . وعلاوة على ذلك ، تريد الكثيرات منكن تصحيح المعادلة ، فقد ترغبين فى البدء فى استحضار حاجاتك ورغباتك التى طال إهمالها ونسيانها ، كما قد ترغبين فى إعادة نفسك لبؤرة حياتك . ولكن حتى يحدث ذلك ، عليك أن تتعلمى إحداث التوازن بين مسئولياتك تجاه الآخرين ، ومسئولياتك تجاه نفسك ، وبين الالتزامات والمتعة ، وبين العمل واللعب ، وبين النشاط والراحة .

فعندما تبدئين فى تذكر ما يعتبر أهم شىء فى حياتك ، وعندما تعدين آمالك وأحلامك للحياة ، وعندما تستعيدين للالتزام بقيمك

ومعتقداتك المترسخة فى أعماقك فسوف تستعيدين اكتشاف رغباتك العميقة ويعود إليك مرحك . وحكمتك . وعاطفتك وحماسك وثقتك بذاتك وحيويتك ثم ستتمكنين من خلق الحياة التى طالما رغبت فى عيشها

ويعد " دروس من الحياة " هدية منا إليك . فسوف يساعدك على استكشاف مواطن قوتك مرة ثانية . وإدراك ما تحبين وما ترغبين وسوف يبين لك الكتاب كيفية تحويل أحد مكونات حياتك الرئيسية واحدا فى كل مرة . وقد أعد هذا الكتاب ليحفزك على تحقيق القدر الأكبر من التوازن والإشباع . ولإعادة اتصالك بعاطفتك فمهما كان ما تمنيت فعله . ومهما كان ما رغبت فى استعادته . فقد حان الوقت لتحقيقه

فإليك نقدم " دروس من الحياة للمرأة " واضعين كل ذلك نصب أعيننا . فهلا تفضلت بالحصول على الإلهام والدعم والتشجيع الذى تحتاجين لتصبحى المرأة المرحة . المذهلة التى طالما تمنيتها

" جاك كانفيلد " و " مارك فيكتور هانسن "
و " ستيفانى مارستون "

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

المكون الجوهرى رقم # ١

استجمعى شتات نفسك

" اعشقى نفسك أولاً ، ثم كل شىء آخر . فأنت فى حاجة ماسة لعشق ذاتك ، حتى تتمكنى من القيام بكل شىء فى هذا العالم " .

" لوسيل بول "

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



رسالة حب

لابد أن ألتزم بعشق ذاتى ، واحترامها ،
فحياتى كلها تعتمد على حب
واحترام ذاتى .

" جون جوردان "

" أريدك أن تكتبى رسالة حب لنفسك " قالها أحد المعلمين بصوت رخيم ، ثم أردف قائلاً : " أغمضى عينيك ، وانظرى لنفسك كما لو كنت أبهى شخص فى الدنيا ، فأنت المحبوبة الأولى والأخيرة . والآن افتحى عينيك ، واكتبى " .

انتقلت لمقعدى الخشبى ، فقد سجلت نفسى لتلقى درس يستغرق ساعتين عن " السعادة " ، وشعرت بوابل من الدوافع الإيجابية ، وقنابل السعادة والثقة . فمشيت بالفعل إلى الحمام . ونظرت فى المرآة ، وأكدت لنفسى أننى جميلة . وحاولت ألا ألحظ البثرة الرابضة على أنفى ، أو التجاعيد التى تحيط بعينى ، أو الشقراء رائعة الجمال التى تجاورنى ، التى همست لنفسها بحماس " يالك من جميلة ! " (وكانت صادقة فى ذلك) .

قال المعلم معنفاً إياى " أنت لا تكتبين " ، فتنهدتُ وبحثت فى محفظتى عن قصاصة من الورق ، وكتبت على ظهر إيصال محل البقالة : " عزيزتى ديبورا ، أنت تحتاجين إلى المزيد من الوقت لتقضيه مع نفسك . فلماذا تقومين باستمرار بتسجيل نفسك فى فصول " مساعدة الذات " ؟ ابذلى الجهد للسيطرة على مشاعرك ، المخلصة " ديبورا " " .

وضعت قلمى ونظرت فى ساعتى . باق من الزمن ٥٦ دقيقة فقط من السعادة . وبمجرد وصولى للبيت ، ذهبت لصندوق البريد ، فسحبت مجموعة من أظرف الخطابات البيضاء ، وقلت لنفسى : ألن يكون رائعاً ، لو أن أحد هذه الأظرف كان يحمل رسالة حب حقيقية ، من عاشق قديم معذب ، أو معجب بى سراً ولا يستطيع أن يبوح لى بإعجابه ، أو زوجى السابق نادماً ؟

كان البريد مليئاً بالعواطف والحجج والوعود ، فشركة لبطاقات الائتمان تؤكد لى فى إحدى الرسائل أن استخدام بطاقتها يعنى امتلاك العالم ، وأخرى للسفر تقسم أن السفر معها يوفر النقود ، ويعد أحد نوادى الكتب بأن يسمح لى بتصفح كتاب جديد ، إن سجلت بياناتى للاشتراك به .

ولم تعلق أى قصاصة من الورق على جمال عينى الذى يأسر الألباب ، أو على لون شعرى النابض بالحياة ، كما لم ترد أى إشارة لصوتى الذى ترن موسيقاه ، أو لمستى التى تفيض نعومة ورقة .

وكلما ازداد تفكيرى فى هذا الأمر ، ازداد اشتياقى لتلقى رسالة حب . فأعددت فنجاناً من الشاى ، وجلست على مائدة المطبخ ،

وجالت الأفكار بخاطرى فقد يرسل لى أحدهم عبارة حب بالفاكس . أو يبعث لى ما يذكرني بغرامه عبر البريد الإلكتروني . أو يترك لى أحدهم رسالة صوتية تثير عواطفي . ولكني أكتشفت أنني لم أعرف من الرجال من يقدر على كتابة رسالة عاطفية

لذا فقد قررت أن أكتب واحدة لنفسى . فبدأت بتشغيل مقطوعة موسيقية لـ " جوني ماثيس " . واستبدت الفكرة برأسى . فأضأت الشمعة الوحيدة التى وجدتها . وكانت شمعة عيد ميلاد نحيلة خضراء اللون . فغرستها فى قطعة خبز . ثم أغمضت عينىّ . ودندنت بإحدى الأغنيات . وحاولت تذكر الأشياء التى أحبها فى نفسى . فشعرت وكأنني أرتدى حذاء عالى الكعبين . وبالكاد أستطيع المشى به .

فماذا كانت الكلمات التى استخدمها حبيبى الأول حين كنت بالمدرسة الثانوية . ليكتب خطاب الحب المشتعل بعد أن ذاق لوعة حبى ؟ لقد قال : " أنت الأنثى الحقيقية التى عرفت " . أو تلك العبارة التى كتبها زميلى الذى كان مفتوناً بى وقال فيها : " أنت الفتاة الوحيدة التى لن أحب غيرها " . وسألت نفسى متعجبة : " هل كرر نفس الوعد لكل واحدة من زوجاته الثلاث بعد ذلك ؟ " .

فشجعت نفسى على كتابة ما يرد بخاطرى ، كما نصحنى المعلم . فخط قلمى بعض السطور على ظهر مظروف قديم ، ثم قررت أن أستخدم ـ هذه المرة فقط ـ بعضاً من أدواتى المكتبية المرصعة بقواقع

البحر . والتى اشتريتها لمحبوبى الخيالى . وتعرقت يدى وأنـا أمسـك بقلمى المفضل .

وكتبت : " عزيزتى " ديبورا " . كم تعجبنى طريقتك فى مساعدة الآخرين . وأعلم كم ترهقين نفسك فى المحاولـة . ومقدار مـا ينتابـك من القلق ، كى تحسنى من نفسك . " ديبورا " . أنت إنسانة طيبة . المخلصة " ديبورا "" .

قرأت الخطاب وبدا على وجهى الوجوم . فلقد بدا الأمر وكأنه لقاء بـين صبى الكشـافة " بليـدج " وأصـدقائه . وبالتأكيـد . توجـد فـى داخلـى امـرأة حقيقيـة مثـل السـيدة " جوديفـا " و " آنـا كارنينـا " و " أنيس نين " .

فكشفت غطاء طلاء الأظافر الأرجوانى ، ولمعت أظافرى ، وضممت شفتى فأغرقتهما بطلاء الشفاه القرمزى ، وانتصب قلمى فـوق الـورق . ولكن ذهنى بدا فارغاً . لذا ، جلست حتى انقضت أغنيـات " جـونى ماثيس " .

ثم اتصـلت بأحـد الأصـدقاء السـابقين ، والـذى عرفتـه ضـمن مـن عرفـت مـن العشـاق . فسـألته : " مـا الـذى اعتـدنا علـى فعلـه فـى الماضى ؟ " وذلك بعد سؤالى عن صحة وحال عائلته المبجلة .

فأجاب : " لقد أردت دائماً اهتماماً أكثر ، ولم أكـن أنـا رومانسـياً أو لطيفاً فى التعامل معك بالقدر الكافى ، وهنـاك أمـور أخـرى كـثيرة ولكنى نسيتها الآن . هـل أخبرتـك أنـى قمت بطـلاء السـيارة بـاللون الأخضر ؟ يجب أن تريها فى ضوء النجوم " .

ولكننى بالفعل كنت قد رأيتها كثيرا فى ضوء النجوم . فأنهيت المكالمة وكتبت قائلة : " عزيزتى " ديبورا " ، أنت أفضل من أى سيارة . فأنت رومانسية . ودائماً تصلين فى الوقت المناسب . فأستطيع أخذك لأى مكان . ولا أجد معك المشاكل التى مع السيارة لإيجاد مكان لها فى ساحة الانتظار "

لقد أدركت الآن السبب الذى تبيع من أجله محلات الكتب مجلدات تضم أعظم رسائل الحب فى العالم . ولو أن كاتبيها قد عانوا ما أعانى من صعوبة ، لما فاضت المجلدات بهذا الكم . فذرعت الحجرة جيئة وذهاباً وعقدت العزم على أن أكتب فى النهاية رسالة بريدية تعج بالحب .

" عزيزتى " ديبورا " . أنت تتمتعين بروح الدعابة . وأنت لا تيأسين أبداً ، كما أنك ـ كما كنت دائماً ـ فاتنة ، ذكية ، ومبدعة ، فاستمتعى بكل لحظة ، يا أيتها المخلوقة الرائعة ، وإليك أهدى حبى وذاتى " .

آه ، لقد كان هذا أكثر رومانسية ، فشعرت بشىء من الإثارة وأنا أعيد قراءة هذا الخطاب ، وتذكرت عزمى على أن أعيش قصة حب مع الحياة ، وأن أستمتع بكل يوم فيها .

أمتلك صندوقاً ، أحتفظ فيه بالروائع التى كتبها لى أصدقائى فوضعت رسالتى العاطفية هذه به ، ألقيت بنفسى على الأريكة ، وشعرت بأننى محبوبة وفاتنة . نعم بالتأكيد ، وأنا أدرك أن يوماً ما قد يأتى ، وربما غداً ، حيث تتبدد فيه زهوة رسالة الحب ، وحيث أعجز عن التفكير فيما هو أفضل لحياتى ، وحينئذ أصل

لصندوقى ، وبين عبارات أصدقائى وعشاقى وأفراد أسرتى . أجد الورقة المزينة بالقواقع . والكلمات التى كتبت عليها بقلم أكثر الأشخاص الذين عرفت ، قسوة ، وصرامة ، وانضباطاً . وقد أجد ذلك التحدى الهائل وهو " إنى أحب نفسى " .

" ديبورا شاوس "



الدرس الحياتى رقم # ١ :
توقفى وفكرى ملياً فى حياتك

يتطلع معظم النساء للمزيد ، كالمزيد من الوقت ، أو المزيد من المال ، أو المزيد من الأصدقاء ، أو لعلاقة أفضل مع شريك الحياة أو الأسرة . فكم مرة سمعت فيها نفسك تقولين : " أتمنى لو توافر لدى وقت أكبر لأقضيه مع نفسى ؟ " أو " أشعر بالضيق من هذا الكم من التوتر " أو " يتحتم علىّ ممارسة التمرينات وأن يكون قوامى أفضل " أو " أرغب أن تصبح حياتى أكثر بهجة " أو " كيف سأدبر احتياجاتى من المال ؟ " أو " كيف انقضى اليوم ؟ " أو " أشعر وكأننى لم أنجز أى شىء ! " ، فهل تبدو هذه التساؤلات مألوفة لك ؟

فسواء كنت ربة منزل تدير منزلها ، أو امرأة عاملة توازن بين عملها وأسرتها . أو أماً تعيش دون زوج مع أطفالها فتحاول التغلب على صعوبات الحياة ، أو امرأة تعبت من الشعور بأنها تعيش " حياة طاحنة مضجرة " ، فإليك الفرصة لتخلقى لنفسك الحياة التى تحبين .

وأولى الخطى نحو القيام بذلك ، هى أن تستعرضى حياتك . ليس بعين الناقد . ولكن لاستكشاف الخيط الرفيع الذى يعطى لحياتك قيمة ومعنى . فعند استرجاع ذكريات حياتنا نعيد استجماع شتات أنفسنا . حيث نستجمع أولوياتنا وعواطفنا المنسية ، وفى النهاية حتى تتمكنى من القيام بذلك لابد أن تعرفى من أنت ؟ وما الذى تهتمين به فعلاً ؟

أن يحب الفرد ذاته ، فتلك بداية لقصة عاطفية ستستمر طول العمر .
" أوسكار ويلد "

وعليك أن تسألى نفسك : " ماذا أحب ؟ وما هى قيمى ومعتقداتى الأساسية ؟ وما هى حاجاتى ورغباتى ؟ وكيف يتسنى لى خلق حياة تلائم بالضبط شخصيتى الحالية ، وليس شخصيتى التى كانت فى الماضى ؟ " وسوف يمنحك هذا الفهم فرصة لإعادة تقييم أمورك . ولو لزم الأمر ، لتصحيح مسارك .

أنا أقدر وأشعر بقيمة ذاتى ، وذلك لأننى قمت بعمل أشياء تفوق العادة .

حكمة الطيور

بعد تربية ثلاثة أطفال إلى أن بلغوا الكبر . أصبحت أنا وزوجي نقضي وقتاً أطول معاً ، وظننا أنه قد يكون بوسعنا اكتناز المال بالمصرف في يومٍ ما في المستقبل القريب . وأصبحت عبارة " ألن يكون ذلك جيداً حينما نتقاعد ؟ " تتكرر في حواراتنا . ثم جاء العام الذي لا ينسى ، وغير كل شيء .

لقد كان أحد تلك الأعوام التي سمعت فيها صوتاً من داخلي يهمس قائلاً : " ترى هل ستزداد الأمور سوءاً ؟ " ، لقد كانت صحة أمي تتدهور بشكل سريع ، وعادت ابنتنا للبيت لتعيش معنا بعد أن وضعت طفلة . وخلال الشتاء الماضي ، توفيت أم زوجي بعد صراع مع الموت البطيء القاسي ، متأثرة بمرض الزهايمر ، كما كان أبوه محجوزاً بالمستشفى بعد أن أجريت له جراحة طارئة ، وقد بدأت صحة زوجي الجسمانية والعقلية تتأخر بسبب ما يقاسي من متاعب الحياة . ونال أصدقاؤنا وأقاربنا نصيبهم الذي لا يستحقون من الصعوبات ، ثم جاءت أحداث الحادي عشر من سبتمبر ، وفجأة ، أصبح عمل زوجي الذي بدا عليه الاستقرار ، غير آمن بفعل ترنح الاقتصاد . وانقلبت حياتنا رأساً على عقب ، فعانينا وتداعى زواجنا تحت هذه الضغوط .

وكانت حالة ابنتى النفسية متدنية . بفعل الانتقال المفاجئ لزوجها خارج البلد (والذى كان من المفترض أن يقوم برعاية الطفلة) . مما اضطرنى لأن أطلب إجازة طارئة من عملى الذى أقوم فيه بتقديم مساعدات تعليمية لذوى الاحتياجات الخاصة . وذلك لرعاية طفلتها بينما كانت ابنتى تتدرب على التدريس للطلاب . فقد كان هذا التدريب هو المرحلة الباقية فى تعليمها لكى تحصل على درجة علمية تؤهلها للتدريس للمرحلة الابتدائية ، وهو ما تحتاجه لتأمين مستقبلها . وعلى الرغم من أننى كنت الموظفة المخلصة الملتزمة طوال الأحد عشر عاماً الماضية ، تم رفض طلبى للحصول على إجازة قصيرة غير مدفوعة الأجر . ولسوء الحظ . فقد تزامن مع طلبى وجود مراقب جديد ، ومشرف جديد أيضاً على التعليم الخاص ، ولم يكن أى منهما يعرفنى . فلم يقدّر أى منهما أننى كرست السنوات الإحدى عشرة السابقة كلها لطلابى الذين يتلقون العناية الخاصة . وقد يتسبب تركى للوظيفة المستقرة ذات العائد المحفز من أجل رعاية حفيدتى ، فى تحملى عبئاً مالياً ، كما قد يعتبر خياراً صعباً ، ولكن أخبرنى قلبى بأن ذلك ربما يكون الخيار الوحيد المناسب .

منذ أن كنت فتاة صغيرة . غرس أبواى فى نفسى حب الطبيعة ، وكل ما تقدمه لنا الحياة من أشياء جميلة دون مقابل . وفى الوقت الحاضر ، قد أحتاج ـ أكثر من ذى قبل ـ لأن أعتمد على حبى للطبيعة . فقد يزودنى ذلك بالقوة اللازمة لعبور هذه الأوقات العصيبة . فبدأت أذهب فى تمشية طويلة مع حفيدتى . ووجدت أننى أعود بعد هذه التمشية لمنزلى مستعيدة نشاطى البدنى والروحى .

وكان الخريف قد اقترب . فكانت " إليسا " تضحك مبتهجة عندما أضع ورقة شجر . أو زهرة جافة على إطار عربتها

ولأن الأشجار أصبحت عارية . فقد استطعت الوصول إلى أعشاش الطيور التى كانت تختبئ فى الأغصان الكثيفة فقلت لـ " إليسا " " انظرى . ذلك عش طائر صغير " . وكان أحد أجمل الأعشاش التى وجدناها عش صغير مستدير مكوّن من العشب الجاف . وكان نسيجه محكماً . وقوياً . وناعم الملمس . وبالتأكيد . كان يضاهى أحد إبداعات " فرانك ليود رايت " . فبعض هذه الأعشاش كان منسوجاً من الريش . والأعواد الجافة . وفراء الحيوانات الأليفة وكان الهيكل الأساسي ببعض الأعشاش الأخرى مصنوعاً من قش الذرة والخيوط والحبال المجدولة من الحشائش والسيلوفان " فيا لها من دواه تلك الطيور ! فكل يوم . كنت أجول بعينى أعلى الأشجار باحثةً عن المزيد من الأعشاش . فكان بعضها مقوى بالطين . مكوناً بناء بالغ القوة . عند هبوب الريح والمطر والرعد والبرق ، كانت الطيور تتجمع . فبدأت أفكر فى الطيور . فعلى وهنها . تعيش حياة قاسية . وبدا لى أنه مهما كانت العقبات التى تعترض طريقها . فهى تعمل حيلتها حتى تتغلب عليها . من أجل البقاء . وبقلب خال تبدأ كل يوم جديد بأغنية .

وساعدت هذه التمشية اليومية على تحويل الفترة بالغة الصعوبة . والباعثة على اليأس فى حياتى إلى مرحلة أكثر هدوءاً . وخلال استكشافى للطبيعة ، صدقت أنه من الممكن حل أى مشكلة . ويمكننا الانتصار على همومنا . ومثل الطيور وأعشاشها . فإن لأسرتنا هيكل

قوى ، فأصبحنا الآن نعيش حياة أكثر بساطة ، فننفق ما نحتاج فقط لإنفاقه . وبمرور الوقت ، أصبحنا أكثر قدرة على ابتكار الحلول لمشاكلنا . فالطيور الصغيرة فى الهواء ، تحتشد بالقرب من بعضها البعض أثناء العواصف ، وما نمر نحن به حالياً من متاعب ، يقربنا من بعضنا كأسرة . وبنفس الطريقة التى تبدأ بها الطيور الصغيرة يومها بأغنية ، فقد بدأنا الاستماع للموسيقى الجميلة لأوقات أطول . وخيم الهدوء على بيتنا .

وكان للزمن أسلوبه الخاص فى شفاء الجراح ، وتسوية الأجزاء الوعرة من حياتنا . وتدريجياً ، رأينا الأشياء من منظور مختلف . فذات مساء ، بينما كنت أتمشى مع حفيدتى ، تلقيت رسالة خاصة جداً من الطيور ، فقلت : " انظرى إلى الأوز يا " إليسا " وكان سرب من الأوز يطير على شكل حرف (V) . ولسبب ما ، تركت إحدى الأوزات الحشد ، وبدأت فى الطيران فى اتجاه مختلف للسرب ، وإذا بالسرب كاملاً يغير اتجاهه بالتدريج فى سبيل عضو الفريق المنشق . وبينما كنت أشاهد هذا العرض الجميل البسيط لم يسعنى سوى التفكير فى أسرتى . فقد انحرفت حياتنا أيضاً لوهلة عن الطريق القويم . ولكن بالشجاعة ، والقوة الكامنة بداخلنا ، والحب الخالص ، استطاعت أسرتنا تغيير مسارها ، والانتصار . وأدركت حينها أن كل شىء سيكون على ما يرام .

" سوزان سيرزما "



الدرس الحياتى رقم # ٢ :
عليك إدراك مواطن قوتك

تظن الغالبية العظمى أنه من خلال النقد أو إصدار الأحكام ، قد يستطيع الفرد إحراج غيره ليغير من نفسه . ولكن نادراً ما يفيد ذلك ، فمعظم الناس لا يستجيبون بشكل جيد للنقد الذى يحط من شأنهم ، وفى الواقع ، عادة ما يكون رد فعلهم دفاعياً ومقاوماً - وأنت لا تختلفين عن هؤلاء ، فمن أجل القيام بالتغييرات الضرورية لخلق الحياة التى ترغبينها ، فعليك تغيير أسلوبك من التركيز على النقائص ومواطن الضعف ، إلى إدراك مواطن القوة والمواهب والسمات الإيجابية التى تتحلين بها . وعليك تكوين قاعدة من الحب والمساندة .

ولا تسيئى فهمنا ، فنحن لا نفترض أن تصبحى مثالية ، ولكن نرغب فى أن تنظرى لنفسك دائماً بنظرة متوازنة رحيمة . فكل ما قمت به من أفعال ، وكل شخص أحببته ،

أسئلة تستحق الطرح

- ما هى الإنجازات الثلاثة التى حققتها فى حياتى ، وأفخر بها ؟
- ما هى السمات الخمس التى تعتبر مواطن قوة ومواهب ومميزات إيجابية فى شخصيتى ؟ (نعم لديك هذه السمات ، فإن فكرت قليلاً ، فسوف تجدين أنك تتمتعين بما يزيد كثيراً عن هذه الخمس)
- كيف أستخدم مواهبى ومواطن قوتى فى حياتى اليومية ؟
- هل هناك من الوسائل الأخرى ما أستطيع بواسطته استخدام مواردى على نحو أفضل ؟

وكل خطأ اقترفته . وكل عقبة تغلبت عليها . كل تلك الأشياء أجزاء منك . بالصورة التى تبدين عليها اليوم .

الضربة التى لا تقتلنى تقوينى
" فريدريك نيتشا "

ويحدث التغيير بطريقة أيسر لو جاء من منطلق القبول والدعم فمن الضرورى تكوين علاقة ملتزمة ومحفزة مع ذاتك . فالسبيل الوحيد لخلق الحياة التى ترغبينها هو تقديم الرعاية والتراحم لذاتك فى كل موقف فعليك أن تحبى وتقدرى ذاتك بكل جوانبها . ويجب أن تساعدى نفسك دائماً . إن أردت تغيير ما يحرمك من عيش أفضل أنماط الحياة .

أنا أقدر ذاتى وأقبلها على علتها .



بقليل من المساعدة من شخص غريب

لن تقنع أبداً بما لديك حتى تتصالح مع ذاتك .

" دوريس مورتمان "

التقيت بصديقة لصديقتى حين دعيت للغداء معهما ، وصديقتى إنسانة رقيقة للغاية ، لذا فقد توقعت أن أصدقاءها من النوع غير التقليدى . ولم أندهش عندما قادتنى إلى منزل ديكوارته منتقاة بعناية فائقة ، فهو مزين بآثار غريبة من أماكن غير عادية . لم تكن هذه الأشياء مجموعة من الملاعق ، أو كرة ثلجية فى هذا المنزل البسيط المواجه للنهر . وما إن سألتها عن صدفة جوز الهند الموضوعة داخل إطار غريب الشكل بمنزل مضيفتنا ، حتى أوضحت لى أنها هدية من الشامان " كاهن ساحر " .

وعلى الغداء ، تظاهرت بالهدوء وأنا ألحظ ليس دبوراً واحداً بل أربعة دبابير تطن عند إصيص الزرع المعلق بمطبخها فقالت : " آه ، لقد تم إنقاذها ، اضطررت للحفاظ على خليتهما ، فتعيش هنا فى الفناء . ولن يؤذيك أحدها ! " .

وبالفعل لم تؤذنى الدبابير .

تتكسب هذه الصديقة قوتها من العمل الحر كممارسة لفن التصوير الفوتوغرافى . وكانت تعرض أعمالها فى دوائر محددة ، وكان اسمها أثيرى رقيق ملىء بالألف والراء . فيتطلب نطقه أن يلتف اللسان بترو . وكانت واحدة من أصدق البشر الذين أتيحت لى فرصة لقائه .

وفى هذا الجو المدهش حيث مجموعة الدبابير حرة الحركة ، والماء المثلج المضاف إليه نقاط الليمون الطازج ، والغداء الذى يحتوى على سلطة الحمص وخبز البيتا ؛ استدارت إلىّ هذه المخلوقة غير العادية بالمرة ، والمخلصة بالمعنى المطلق للكلمة . وقالت بلطف : " حدثينى عن نفسك " .

اعتدت الشعور بأنى طليقة اللسان . ولكن على الرغم من مرورى بالعديد من الخبرات والمهام الزوجية التى علمتنى أن أتحدث بشىء من الطلاقة ، لم تؤهلنى هذه الخبرات للإجابة عن طلبها : " خبرينى عن نفسك " .

فقلت : " حسناً ، أنا ... " .

إنها حقاً تريد أن تعرف ! .

" أعتقد أننى .... " .

إنها لا تزال تولى اهتماماً ، فهى تريد أن أخبرها عن نفسى . لذا تلعثمت فى التعبير عن كونى معرضة أو جدة أو عن الشتاء فى " مينيسوتا " ، لست متأكدة ، لم أكن متأكدة مما يجب أن أرد به على هذا السؤال ، ومن ثم من دورى فى حياتى .

وكان هذا التساؤل اللطيف بمثابة هدية أخذتها معى للبيت ، فلا أعتقد أنه كان من الممكن أن أجيب بشكل مناسب هناك ، كما لم

تتوقع هي ذلك . فإن لم يكن ما أفعله معبراً عن شخصيتى ، أو إن لم أكن فرداً تربطه علاقة ما بالآخرين ، أو شخصاً مقيماً بمكان مميز ، أو كنت كل ذلك ، أو لم أكن أياً من ذلك ، فخبرنى إذن عن نفسى .

فلو أتيحت لى فرصة العودة لمائدة الغداء ، وغردت الدبابير فوقنا (ولم يزل حضورها لا يحمل خطراً ، وأنا متأكدة من ذلك) ، فقد أحاول إجابتها . وقد أتحدث عن الأشياء التى أتطلع إليها ، والأشياء التى تسعدنى ، أو عن الأفكار السوداء التى لم أكن مضطرة لتنظيف عقلى منها . وقد أخبرها بالأشياء التى أتظاهر بالقيام بها أو الشعور بها أو فهمها بينما لا أومن فى الحقيقة ولو بجزء ضئيل منها . وماذا عن شعورى بالغضب فقط ، بينما يستوجب الأمر أن أكون حزينة ، أو عندما يبدو علىّ الغضب الشديد ، بينما أشعر بعكس ذلك ؟ وماذا لو أخبرتها بكل ما يثير تساؤلاتى ، وكم هى قليلة الأمور التى أعرفها على وجه اليقين ؟

لذا ، ففى الأيام التى يسود بها اللايقين بشكل بارز وأجد أننى مندفعة نحو الانزلاق فى نمط مألوف من التشويش الداخلى . فإننى أستطيع أن أعيد نفسى ـ للحظة واحدة ـ لمائدة المطبخ الدافئة المباركة تلك ، فى ذلك المنزل المجاور للنهر ، وأبدأ من جديد قائلة : " دعينى أخبرك عن نفسى " .

فأنا حقاً أحتاج حضور مثل تلك الحوارات .

" بيادرين يونجدال "



الدرس الحياتى رقم # ٣:
تعرفى على حقيقة نفسك

عند إثارة هذه النقطة . قد تسألين نفسك ، عم يتحدثون ؟ فأنا أعرف نفسي . فعلى كل ، أنا من أعيش مع نفسى لأربع وعشرين ساعة فى اليوم ، ولسبعة أيام بالأسبوع . فماذا سأعرف عن نفسى أكثر مما أعرف ؟ إنك تقضين أغلب وقتك مركزة على علاقاتك بالآخرين وغالباً ما تتجاهلين أهم العلاقات على الإطلاق ، وهى علاقتك بنفسك .

وينشغل معظم النساء فى حياتهن ، فينسين ذواتهن الحقيقية .

فإن طلب منك أحد تقديم نفسك ، فهل تجيبين عليه بذكر ما تقومين به من أعمال ، أو بوصف المكان الذى تعيشين فيه ، أو بذكر من تعرفين من الأشخاص ؟ وتلك جوانب مهمة بالتأكيد فى حياتك ، ولكنها لا تمثل حياتك كلها ، أو على الأقل لا يجب أن تكون كذلك .

المقصود بالحقيقى / الموثوق به / الأصيل : هو كل ما يستحق القبول أو التصديق باعتباره متفقاً مع الحقيقة أو الواقع ، حيث إنه غير زائف ، وحقيقى وصادق ودقيق ، ويعبر بالفعل وبدقة عن المتوقع منه .

وتتميز كل واحدة من النساء بالدور الذى تلعبه كأم وزوجة وربة منزل وابنة وأحياناً كامرأة عاملة ، حيث غالباً ما يجهلن أنفسهن وينسين كيانهن بعيداً عن تلك

الأدوار المعتادة . فينسين طموحاتهن التى أردن تحقيقها ، وما حلمن به . وما أحببنه . وما كان يمثل لهن قيمة . وفى حقيقة الأمر ، لقد نسين أنفسهن ، وقد تتساءلين ما الذى نعنيه بكلمة " أنفسهن " هنا .

بينما قد تعرف هذه الكلمة بأسماء عديدة منها : نفسك الحقيقية . أو نفسك الجوهرية الأصلية ، أو نفسك الحكيمة ، فهى جزء لا يتجزأ منك . وهى شاهد على ما صنعته روحك .

دفنت العديد من النساء ذواتهن الحقيقية تحت قناع زائف ارتدينه من أجل إسعاد الآخرين ، أو ليصبحن مقبولات اجتماعياً . ويصير الجهد الذى يبذل للحفاظ على هذه الصورة مستنزفاً ومدمراً للذات ، كما يتطلب طاقة كبيرة لكى يستمر . ولقد حان الوقت لتتجهى نحو التحرر من الحياة التقليدية التى تعيشينها ، وتبحثى عن ذاتك الحقيقية فى أعماق كيانك . فتخلصى من كل ما هو غير ضرورى ، واستكشفى هويتك الحقيقية ، واستردى المرأة الحقيقية التى فى داخلك !

أسئلة تستحق الطرح

- كيف يرانى من هم فى حياتى من الأشخاص ؟ ولم يقصدوننى أنا بالذات ؟
- ما الدور الذى ألعبه معظم الوقت . ربة منزل ، معلمة ، مربية ، مغامرة ، متمردة ، دبلوماسية ، مسئولة ؟
- لم يفيدنى لعب هذا الدور ؟ وهل لا يزال يفيدنى ؟
- لأى مدى حجب لعب هذا الدور عنى الأشياء التى أستمتع بها فعلاً ؟

وتذكرى أهم ما فى حياتك تذكرى آمالك وأحلامك . واكتشفى أو أعيدى اكتشاف رغباتك العميقة ولكى تقومى بذلك . فإنك تحتاجين أن تقومى بمهمة نفسية غرضها البحث والإنقاذ . لتمشطى حياتك الماضية . فتستردى مرحك وحكمتك وعاطفتك وحماسك وثقتك بذاتك وحيويتك . وهى سمات ذاتك الحقيقية التى سقطت منك خلال مسيرتك فخلق الحياة التى ترغبين . يتطلب شجاعة والتزاماً وعزيمة وإصراراً ورسالتنا الآن إليك هى كونى نفسك الحقيقية .

أعيد صلتى بذاتى الأصلية وأسترد مرحى وعواطفى الحقيقية .

قلبك دليلك

أنا إنسانة بحرية . فعلى الرغم من أننى قد عشت معظم حياتى بعيداً عن البحر ، إلا أننى أعشقه كثيراً . فعندما كنت فى الثانية والأربعين من عمرى ، بدأ ينتابنى شعور بأن روحى تحتضر .

فقد كنت أُمّاً أعيش بغير زوج مع أطفالى الأربعة . وكان ذلك منذ أن كانت أصغر أطفالى رضيعة . فربيت أطفالى بمفردى . وعانينا الفقر والكفاح ، ولكن دأبنا على الضحك ولعبنا بالطائرات الورقية ، وتسلقنا التلال التى تعلو مدينتنا ، وكان لدى الكثير من الإصرار والعزم على بذل ما بوسعى من أجل هؤلاء الأربعة الذين عهد إلى برعايتهم ، فكنت أعمل بوظيفة أكرهها ، منتظرة أن ينهى الثلاثة الكبار دراستهم الثانوية . وكنت أشعر بأننى أستعجل مرور الزمن ، بينما كانت تمضى أهم سنوات عمرى . فكنت أنظر حولى إلى مشهد " أوكاناجان " الذى يعتبره كل الناس مشهداً رائعاً ، ولكن بالنسبة لى لم يكن كذلك ، حيث كانت تحل البركة الراكدة محل الأمواج المتلاحقة ، والتلال البنية محل الغابة البرية الخضراء . فكنت فى المكان الخطأ ، وشعرت كما لو كنت قد خلقت فقط لأنقل أكياس البقال الورقية البنية إلى الباب الأمامى للمحل .

في يوم عيد ميلادى ، قدمت لى أختى هدية وهى عبارة عن رحلة فى نهاية فصل الخريف لمشاهدة هجرة الحوت الرمادى خارج " توفينو " على الشاطئ الغربى الذى اشتقت إليه وعلى الرغم من أنه لم يسبق لى رؤيته . فقد كنت أعلم أن الأمواج هناك متوحشة . وأن الطبيعة هناك بكر على صورتها الأولى ، لم ينتهكها الإنسان أو يلوثها .

وكانت تلك أروع تجربة يمكن أن يمر بها شخص ، فقد كنا نحلق فى اللامعقول ، فكان المحيط نقياً . وكانت الحيتان فى كل مكان ، وكان اليوم صافياً . وحين أطفأنا المحرك . وجرفنا التيار . كنا فى نفس مستوى الحيتان . وفى الواقع ، لم تهتم الحيتان بوجودنا حتى أن أحدها اقترب من القارب . ولمس إصبع قدمى . ومررنا بالصخور التى تغطيها أسود البحر ، والتى كانت تعوى فى الممر بصوت غريب متصاعد أشعرنى بالبهجة . وجلسنا تحت عش لنسر ضخم . وحملقنا بالنسر الذى يسكنه . والذى حملق بدوره إلينا بنظرة غير واثقة . وكانت طيور " البفن " الأطلسية الصغيرة برتقالية المناقير تنقر الأمواج المجاورة لنا بهدوء . وتجولنا فى غابة صغيرة تقطعها بعض الخلجان فوجدنا شلالاً . ولكى تكتمل الإثارة ، شاهدنا ونحن عائدون للشاطئ لون المغيب بألوانه المتباينة فكان المنظر بالغ الروعة . وكان مرشدونا أصحاب القارب متخصصين فى البيئة . فدار بينهم حوار حول حماية هذا النظام البيئى القيم ، والذى يعد آخر مكان للنباتات وللأحياء العتيقة . وجدت هناك كل شيء أحببته واشتقت إليه وآمنت به . وسألت نفسى : " لماذا لا أعيش أنا هنا أيضاً ؟ " .

ومر الوقت بسرعة فخرجنا من البحر وتوقفنا على الشاطئ لبرهة . وانقضى اليوم . وعدت إلى بيتي في " أوكاناجان " . وإلى عملي الكريه . وإلى الإحباط المزمن . بينما كان الشتاء على الأبواب فكتبت رسالة بعد أسابيع قليلة لأقول للسيدة التي أخذتني لمشاهدة الحيتان . كم هي محظوظة لأنها تعيش هذا الحلم . وكم حلمت أنا بالشاطئ الغربي . ولقد سمعتها تقول إنها لم تتمكن أبداً من إيجاد شخص يقوم بمساعدتها على أداء التزاماتها . حتى يتسنى لها زيادة وقت فراغها فقمت بمغامرة في هذا الخطاب ، وسألتها إن كان من الممكن أن أصبح هذا الشخص الذي تبحث عنه ، إذا توافر لي مكان هناك .

ولم ترد أي إجابة ، ومضى الشتاء . وأظلمت الدنيا من حولي . وأحاطت بي الأسوار . وشعرت بأني محاصرة بالحاجة إلى كسب القوت . ومساعدة الصغار . وبوحدتي (فقد انتظرت طويلا حدوث معجزة حتى يتسنى لي تغيير حياتي . فقد كان من الصعب والمرعب أن أفعل ذلك بمفردي) . وأخيراً نلت التقدير من صاحبة العمل التي أدركت أن روحي كادت تتداعى . وشجعتني على الحصول على تدريب يؤهلني للعمل كمشرفة ، وذلك لتنتشلني من وظيفتي فأغير عملي الذي أكرهه . وأعمل في قسم آخر وإدارة أخرى . وقد نجحت بالتدريب . وفزت بالوظيفة . ولأول مرة . كسبت المال الكافي لتبديد قلقي بشأن الاحتياجات اليومية الأساسية من الغذاء والمصاريف .

وفي نفس الوقت تقريباً منحتني الحياة ـ في شكل رسالة وردت من " توفينو " ـ الخيار الذي مُنحت إياه مرات عديدة خلال حياتي ، حيث وجب على الاختيار بين الأمان الدائم (وهو أمر بالغ الأهمية

بالنسبة لأم تعيش بدون زوج وتعودت على الفقر) . أو الحياة التى أحلم بها . فأعمل بوظيفة لدوام جزئى مقابل ستة دولارات بالساعة . ولكن فى " توفينو " التى أتوق للعيش بها .

صارعت شكوكى قليلاً . فقد كان الخيار ضخماً . ولكن شككت قليلاً فى ذلك . فعلى الرغم من الخوف والحاجة للضمانات التى لم تكن موجودة هناك . عرفت أنه كان يجب على الاختيار بين اتباع قلبى . أو التخلى عن حلمى لأسباب مالية . وأبقى فى المكان التى تحتضر فيه روحى . فأدركت أننى لا أستطيع العيش بدون حلم .

ولم أكن أعلم ما سوف يترتب على هذا الاختيار . من التضحية بمسكن يتم استئجاره لى من أى نوع وبغض النظر عن تكلفته . والحاجة إلى العمل لورديتين أو ثلاث . والعمل بوظائف متدنية الأجر . والإرهاق . والكفاح المستمر ، ودوام التنقل فى السنوات القليلة الأولى .

ولكن ما كنت أعلمه جيداً هو أنه منذ اللحظة الأولى التى وطأت فيها قدمى الشاطئ . سكن الصوت الذى طالما كان يصرخ بداخلى . لقد كنت فى سكون روحى ، فى المكان الوحيد المناسب لى فى العالم . فُطفت ليلاً بأرجاء الشاطئ بالسيارة التى استأجرتها ، فكانت كرة الشمس البرتقالية العملاقة تغرق فيما وراء الأفق ، وأرخت خيمة السماء سدولها . وأثناء إفراغ الصناديق . وقفت بالشرفة الأمامية ، وإذا بى أرى حوتاً بالخليج ، فكان أمامى مباشرة ! وكأنه جاء ليحمل تحية الكون لى قائلاً : " مرحباً ، ها هو أحد أحلامك . وقد تحقق ! "

ولمدة عشر سنوات . كنت أتجول فى أرجاء أجمل بقاع المعمورة وأكثرها فخامة . وقد غمرتنى النشوة بما كنت أجده من متعة وبهجة سكنت فى أعماق قلبى . وحققت حلمى . وتعلمت أيضاً أنه لن يشعر الفرد بالأمان . إلا إذا نبع من داخله . فهناك صوت فى داخل كل منا . يرشدنا فى كل خطوة على الطريق . لو تمهلنا واستمعنا له . فإذا التفتنا لهذه الحكمة الكامنة بداخلنا . فسوف تثرى حياتنا بشكل بالغ . ويمكن لمرشدنا الداخلى ـ بل ويجب ـ أن يرسم خارطة طريقنا .

" شيرى بيكر "



الدرس الحياتى رقم # ٤ :
كونى صادقة مع نفسك

فى نهاية حياته الطويلة ، قال إلى أحد الحكماء ويدعى " زوسيا " قبل موته : " فى العالم الآخر ، لن يسألنى أحد لماذا لَمْ أكن " نبياً " . وإنما سوف أُسأل لماذا أكن " زوسيا " ؟ " .

إذا غصنا فى أعماق ذواتنا فسوف نجد أننا نمتلك كل ما نرغب فيه .

" سيمون ويل "

فلماذا إذن ؟ لماذا لا تصبح كل امرأة الشخص الذى تريد ؟ ولماذا تناضل النساء كى يصبحن أشخاصاً آخرين غير ذواتهن الحقيقية ؟ فقد حان الوقت للكف عن محاولاتك لتكونى على الصورة التى كان يتوقعها أبواك . أو التى يريدها

زوجك ، أو شريكك فى الحياة أو أطفالك . لقد حان الوقت لأن تولد بداخلك ذاتك الحقيقية الأصلية .

وتبحث الكثيرات من الشابات عن هويتهن وإشباع حاجاتهن فى العالم الخارجى . وهذا ملائم خلال النصف الأول من أعمارهن . وبمجرد إحراز النجاح ، يستشعرن أنه لابد أن هناك المزيد لم يحققنه بعد . وبسبب الثقافة ، يسهل تجاهل أهمية حياتك الداخلية

لكن من أفضل الوسائل لاستعادة التواصل مع ذاتك الداخلية هى أن تستمعى لذلك الصوت الرصين الهادئ الذى ينبعث من قلبك ، وفوق كل شيء عليك الانتباه للحكمة التى قالها الفيلسوف " ديوجينيس " : " اعرف ذاتك " .

قال " شكسبير " : " كن صادقاً مع ذاتك " ، ونصح " أفلاطون " قائلاً " الحياة دون تجربة ، لا تستحق أن نحياها " . وعليك الآن الاختيار - اختيار الطريقة التى ستعيشين بها حياتك . فهل ستمليها عليك حاجتك لإثبات ذاتك وإسعاد الآخرين ، أم ستسعين لاستكشاف المعنى العميق والحقيقى للإنجاز ؟

اليوم ستولد بداخلى ذاتى الحقيقية .

 مشهد من العش الخالى

أنت بطلة قصتك .

" مارى ماكارثى "

منذ سنوات ، عندما سمعت لأول مرة مصطلح " العش الخالى " ـ حينما يخلو البيت بكبر الأطفال وتركهم له ـ بدا الأمر وكأنه مدعاة للسرور . فقد كان لى ثلاثة أطفال ، وبدت فكرة الاستيقاظ صباحاً وقد نلت القسط الكافى من الراحة ، دون أن تفتح أصابع أطفالى الرقيقة جفونى عنوة ، جذابة إلى حد ما .

واعتقدت أنه بإمكانى فى " العش الخالى " أن أرتدى ملابسى نظيفة من البقع التى يتسبب بها الأطفال ، وأن أتم عباراتى حين أتحدث لزوجى ، وأن أحمل حقيبتى وقد خلت من الدمى أو المسكتات أو فتات الكعك .

ويالروعة العشاء دون سكب اللبن ، والبيت دون أصوات الصراخ المستمر ، والحوائط الخالية من بصمات الأصابع اللزجة . والقدرة على النوم الهادئ طوال الليل دون إزعاج . وأن أتمكن من دفع عربة التسوق وبها ما اشتريت من سلع وليس الأطفال !

ورغم ذلك ، فعندما وصلت لهدفي الذي طالما سعيت إليه ، وجدت ما لا يسر ، فلم يعد العش الخالي هادئاً وجذاباً . ويرجع هذا إلى أن مرور السنوات قد حل بشكل تلقائي الكثير من مشكلات الأمومة الكريهة . فلم يعد هناك من يبصق في وجهي ، أو يصرخ طلباً للطعام في منتصف الليل . فلم يعد أحدهم يحتاج الاستحمام أو تغيير الملابس أو ربط حذائه عشر مرات في اليوم . وبمجرد أن تصبح صحبة الأطفال أمراً مرغوباً ، يغادرون البيت ، فهل هذا عدل ؟

وقد حاولت ألا أنظر في حجرات نومهم الخالية أثناء مروري بها ، فعلى الرغم من أن الأسرة كانت مرتبة ، إلا أن الحجرات افتقدت للروح . فلم يعد الدب الأعور " المصنوع من الفراء " في موضعه المفضل على الأرض ، واختفت كتبهم الدراسية وأوراقهم وعلب مثبتات الشعر . وأصبحت خزانات الملابس خاوية بعد أن كانت تعج في يوم من الأيام بما يفوق طاقتها .

حينما تخلصت أخيراً من شعوري بالاكتئاب ، ألقيت بنظرة إلى المكان من حولي ، فلاحظت زوجي العزيز " جاك " ، ولم يتغير مظهره عما كان وقتما أحببته بعنف ، إلا من القليل من بصمات الزمن ، فلم تسئ السنوات إليه . فنظرت مغرمة إلى الشعر الرمادي على وجنته ، فأنا أعلم من أين جاء ذلك اللون ، وأخفيت ابتسامتي حينما أدركت أن التجاعيد التي تظهر على وجهه كانت خطوطاً بفعل الضحك ، وليست تجاعيد مقلقة .

وبينما كنت جالسة أنظر إليه ، أدركت أن العش لم يكن خالياً تماماً . فلا يزال يضم الشخص العزيز الذي اخترته ليشاركني

حياتى . وفى سكون العش الخالى ، فقد يتيسر لنا أن يجد كل منا الآخر . وبينما كنت أنظر إليه ، تساءلت لو كان من المحتمل ، ومن المحتمل فقط ، أن ننفخ فى النار التى أضأناها قديماً ، وحينئذ ، وكما لو كان يجيب عن سؤالى الذى لم أنطق ، نظر إلىّ ، وغمز بعينه .

" جون سيرزا كولف "



الدرس الحياتى رقم # ٥ :
اكتشفى دورك فى قصة حياتك

لقد عاشت كل منكن حيوات عديدة ، لا ، نحن لا نتحدث عن التناسخ ، وإنما عن مراحل حياتك التى عشتها ، كالطفولة والمراهقة والشباب والزواج والأمومة ، وبالنسبة للبعض ، الطلاق أو وفاة الزوج . وخلال كل مرحلة مررت بها جربت الشعور بالألم والفرح . ولكن الأهم من ذلك ، أنه قد تكونت لديك رغبات وميول وأولويات . ولقد حان الوقت لأن تصبحى ضابط استخبارات ، فتكتشفى خبايا حياتك الخاصة .

فقد تركت كل واحدة من تجاربك أثرها على تلك القيم التى بنيت عليها حياتك ، إلى جانب الأشياء التى أحببت ، والأحلام التى

حققت ، ولحظات الرضا التى عشتها . وسوف توحى إليك هذه التجارب ـ إن تذكرتها ـ بما تحتاجين لخلق حياة أكثر إشباعاً لرغباتك . فماضيك يذكرك بما واجهت من تحديات ، وما جمعت من نقاط القوة ، وما استخلصت من تجاربك من حكمة . فبرغم كل شىء ، هناك علاقة مباشرة بين ما مررت به بالماضى ، وما سيأتى فى المستقبل . ويعتبر وعيك هذا بالماضى ، وما تتخذين من قرارات الخطوة الأولى فى سبيل خلق أفضل حياة لك .

حينما أسترجع شريط حياتى فإنى أقدر ماضىّ ،
ومدى ما وصلت إليه .

أداة أساسية : مذكراتك اليومية

تعد مذكراتك اليومية أداة لا تقدر بثمن ، فهى الموضع الذى يمكنك فيه إجراء حوار مع ذاتك ، وهى وسيلة لتتعرفى على نفسك بصراحة أكثر ، وأن تصبحى كاتمة أسرار نفسك . وسوف تساعدك مذكراتك اليومية على أن تصبحى ذات قدرة على استكشاف ما يدور فى داخلك ، والتفكير بذاتك .

عاهدى نفسك على اعتبار مذكراتك اليومية من الخصوصيات ، حيث لا تسمحى لأحد أن يراها ، فتعتبر بذلك المنطقة الآمنة التى

تحتاجين فقط لاسترجاع أحداث حياتك حتى تفهمي حياتك بشكل أفضل ، فعندما تعرفين كل ما فعلت بالماضي سوف تثيرك الحقيقة .

" فلوريدا سكوت ماكسويل"

تستكشفين فيها أفكارك . ومشاعرك وآمالك . ومخاوفك ، وأحلامك ، وكل ما ترغبين في التعبير عنه . والهدف من استخدام اليوميات هو السماح لنفسك بالتعبير عما يجول بخاطرك دون حذف أو رقابة من أحد وبلا نقد . فقط عليك أن تسمحي بتدفق تيار التعبير بحرية .

نحن نرغب في أن تقومي بما نسميه " دراسة الماضي " . فسوف يساعدك هذا التمرين على إدراك ذاتك ، والمسار الذى سلكته وأدى بك إلى ما أنت فيه الآن . وعلى الرغم من ضرورة النظر إلى الأمام دائماً ، فلن يفهم المرء حياته بشكل جيد إلا إذا أدرك ما مر عليه من أحداث ، ومدى ما أحرز فيها . وكما تحدد بصمات أصابعك تكوينك الجسماني المتفرد ، فقراراتك في حياتك توحي بالشخص الذى اتخذها ـ وهو أنت .

ويقول الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت بإنهم انخرطوا في " دراسة الماضي " . وتنفذ هذه العملية في جو من الحنو والتفهم غير المشروط . ونوصي بأن تعيشي جواً مشابهاً أثناء قيامك بهذا التمرين .

تعد إحدى الطرق الجيدة للبداية في دراسة ماضيك ، هي تقسيم حياتك لعقود . استخرجي صورك القديمة من الألبوم ، وانظري إلى صورك التى أخذت لك في المراحل المختلفة من حياتك ، وقومي بتشغيل بعض الموسيقى في هذا الحين . رتبي حياتك بداية من

المدرسة الإعدادية . ثم الثانوية ، ثم العقد بين سنى الثامنة عشرة والثامنة والعشرين . ثم من الثامنة والعشرين إلى الثامنة والثلاثين . وهكذا . واستكشفى ما يدور فى ذهنك من ذكريات وأنت تجددين معرفتك الشخصية بتلك المرأة التى كانت تعيش كل هذه العقود .

والآن ، وخلال الأسبوعين القادمين ، عليك أن تقضى ربع ساعة يومياً لدراسة ماضيك . وادرسى حياتك عقداً بعقد على مهل . ويمكنك فى البداية أن تسألى نفسك الأسئلة التالية :

من هم الأشخاص الثلاثة الذين كان لهم أكبر الأثر خلال هذه الفترة من حياتى ؟

ما الحدث الذى كان له أكبر الأثر فى حياتى ؟

كيف يؤثر هذا الحدث على حياتى فى الوقت الحاضر ؟

ما هى التحديات التى تغلبت عليها ؟

ما هى النجاحات التى أحرزتها ؟

أى الأشياء كان يمنحنى الشعور البالغ بالرضا أو الفخر ؟ هل تنازلت عن حق من حقوقى ؟ ما أثر ذلك على حياتى الحالية ؟ هل ضحيت بأى شىء ولا أريد الإعلان عنه ؟

ما الذى رغبت فى القيام به ؟

مَن كانوا أصدقائى ؟

عبر دراستك هذه لحياتك . لن تكسبي فقط التعرف على ذاتك . وإنما ستصبحين أكثر رضا عن نفسك وأكثر راحة . فسوف يكبر فى نظرك كل ما مررت به ، وسوف تقدرين بمزيد من الإعزاز إنجازاتك الكبرى ، وقراراتك الرئيسية ، وسوف تتعرفين على الطرق التى لم تسلكيها .

وبينما تقومين بذلك ، لا يسعك سوى تجديد تقديرك لنفسك ، بغض النظر عن التحسينات التى قد ترغبين فى القيام بها ، فحياتك تعد بالفعل نجاحاً .

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

أم فى " مجلس الآباء والمعلمين "

جلبت إلينا المدرسة الابتدائية شيئين هما القمل ومجلس الآباء والمعلمين . وكلاهما ابتليت به . ولا أدرى أيهما أسوأ من الآخر . فالقمل تلك الحشرات المتطفلة البغيضة . نتخلص منها فى نهاية الأمر . ويستغرق الأمر ـ بالطبع ـ شهرين . وحوالى مائتى دولار . ننفقها لشراء المنظفات والمطهرات للأسرة كلها . حتى ترحل هذه الحشرات . هذا إلى جانب ما ينفق فى تنظيف الملابس ـ ولكن مهما أفعل لا أستطيع التخلص من مجلس الآباء والمعلمين

قد يتحتم علىّ أن أوضح أن جزءاً من المشكلة يتمثل فى أننى أعانى من مرض وراثى يسمى " متلازمة التضحية " . وتعانى أمى نفس المرض . وما يفعله هذا الاضطراب هو أنه يسبب لنا حالة من الهياج تجعلنا نقفز وندور حول أنفسنا ونحن نصرخ قائلين : " يمكننى القيام بذلك ! اعهد إلى بالأمر ! " ، عندما يقول أى شخص ـ وأؤكد " أى شخص " ـ إنه فى حاجة للمساعدة للقيام بشىء ، مهما كان . فإن أردت شخصاً ليحمل صغارك . حتى وإن كان ذلك يفوق طاقتى أو يؤلمنى بدنياً ، فسوف أقوم بذلك . وإن أردت تزيين الطريق إلى بيتك بطبع صور السناجب الجميلة الصغيرة .

فلا مشكلة على الإطلاق . وإن أردت من يشغل منصباً في مجلس الآباء والمعلمين . فأنا لها .

فكم أنا مجنونة .

كانت السنة الأولى بمثابة رقصة معقدة الحركات . فقد كنت رئيسة حجرة . ولا أعرف من كنت أرأس . ولكن في ذلك العام لم أكن فقط رئيسة حجرة . بل أيضاً كنت من أعضاء لجنة الاحتفالات واللجنة المنسقة للجان وكنت رئيسة لجنة حماية الشباب . وكان هذا الأخير هو لقبي الرسمي . أو بوصف أكثر دقة كنت " الرئيس الساذج " .

وكثيراً ما كان يخبرني زوجي بأنه يقع تحت ضغوط بالغة خلال اليوم ، ولكن هل اضطر هو ذات مرة لارتداء السترة الحمقاء للعملاق ذي الأرجل الست ، ليقوم بتسلية ستمائة من الصغار الذين يصرخون . وتتراوح أعمارهم بين أربعة أعوام وعشرة ؟

فأي أم تحشر جسدها البدين في زي أصفر ضيق من الرأس وحتى أخمص القدم ، لتتقمص دور " لوى " البقة المضيئة ، فإنها تستحق جائزة الأم المثالية ، وأنا لم أقل ذلك لأنني قمت بهذا الأمر ، بل لأن شخصاً غريباً تماماً قد أزعجني بشيء لعين ، فالدخول إلى المعمعة سهل ، ولكن الخروج منها قصة أخرى ، وهذا ما ينطبق على مجلس الآباء والمعلمين .

فالعمل به شاق ، ولن تتلقى الثناء من أحد مهما فعلت . وكلمة " راحة " ليست ضمن معجم مفردات الأمهات اللاتي يشاركن في مجلس الآباء والمعلمين . وإنما يحتوى المعجم على كلمات مثل الولد ، أو يا إلهي ، أو المتطوع هو ... في اليوم التالي حاولت وفشلت في

استدراج جارة لى ـ وكانت أماً لثلاثة صغار ـ للتطوع بالمساعدة فى احتفال المدرسة . وكانت حجتها لتبرر عدم المساعدة ، أنها لا ترغب فى شغل وقتها فى عطلات نهاية الأسبوع " .

يا إلهى ، لديها ثلاثة أطفال . وتستمتع بوقت فراغها !

فأنا أذهب للحمام ومعى اثنان من الصغار ، ويقف الكلب محدقاً فىّ . وحينما أستحم يفتح باب الحمام المتأرجح كل ثانيتين . لأن صغيرى يريد الدخول . أو لأن زوجى لا يجد المطبخ ! ودائماً ما لا ينكسر شىء أو يختفى حتى أدخل إلى الحمام .

وكان الشىء الوحيد الذى يريحنى هو أننى أعرف أنى لست وحدى من يعانى ، فالأمهات اللائى أقابلهن فى قاعات المدرسة لهن نفس العيون الشاخصة التى تشبه عينى . فنحن نتحسس فى عجالة ، لنسوى ثيابنا ولنتأكد مع عدم ارتدائنا لها مقلوبة قبل دخول المدرسة . ولا نأبه بتناسق الألوان ، فهذه مدرسة ابتدائية ، ومعظم الصغار يلبسون نفس الألوان ، فهل تعتقد أن المدرسين سوف يلحظون طائفة جديدة من الألوان ؟ لقد رأيت هؤلاء الصغار ، وأتعجب من عدم إصابة المعلمين بعمى الألوان .

فمن الطيب أن المدرسين لا يتوقعون منا أن نبدو فى أناقة " جون كليفر " ، فهذه الأخيرة لم تطارد مرة طفلاً صغيراً لطخ نفسه وقطته بزجاجة كبيرة الحجم من زيت الأطفال ، أو تكشط زبدة الفول السودانى من على مقعد التزيين . ثم من ذا الذى يمتلك الوقت للتزين أو التألق ؟ فأنا أعتبر نفسى محظوظة لأنى أمشط شعرى . والمعلمون ـ

بارك الله فيهم ـ لا يعنيهم إن كنا حتى عرايا . فهم يسعدون لرؤية الآباء الذين يهتمون بإحضار شيء ما أو الذين يقومون بعمل ما .

فهل يضايقك مجلس الآباء والمعلمين ولا يشكرك أحد ؟ نعم . وهل تتكبدين عناء القيام بالمزيد من العمل بالقدر الذى يفوق تصورك ؟ نعم ، هل هذا العمل مثير ومزعج ؟ نعم ، نعم ، نعم ، ولكن حينما أخلع ملابس البقة الشنيعة ، تلك المشبعة بالعرق والتى لا يروق لأحد منظرها ، ترتمى طفلتى فى حضنى قائلة : " لقد كنت عظيمة ! فأنت أفضل أم فى الوجود ! "

ولهذا السبب ، لا أستطيع التخلى عن مجلس الآباء ، والمعلمين ، مهما قاسيت من متاعب ، وربما أحبه أحياناً . أؤكد " ربما " .

" كيه . كيه . شوت "



الدرس الحياتى رقم # ٦ :
عليك إدراك ما هو مهم

يُعتبر أحد أحجار الزاوية فى الحياة ، أن تعرفى ما يستحق تقديرك ، وما يمثل الأهمية القصوى فى حياتك . فحينما تدور حياتك كلها حول إتمام ملايين المهام المدرجة بقائمة أعمالك ، يسهل فقد رؤيتك للأشياء ، فتفقدين قدرتك على تمييز ما هو مهم مما هو غير

مهم ، لأن كل الأمور تتساوى فى درجة أهميتها وفى درجة خطورتها .



ومهما كانت درجة تسارع إيقاع الحياة ، فالأشخاص الناجحون بحق ، لديهم القدرة على التغلب على الجحيم ذاته ، والتمسك بوجهات نظرهم . وهم يستطيعون القيام بذلك لأنهم يعرفون ما هو مهم . فقيمهم هى بوصلتهم التى تحدد وجهتهم ، فيلتزمون بها رغم ما تسببه الحياة من تشويش . ويبقى هؤلاء الناس على رؤيتهم للأشياء المهمة بحق ، وما تدور حوله حياتهم ، وما يريدون تحقيقه فى الحياة .

فعليك أن تفكرى فى السمات والخصائص التى تعتبرينها ضرورية لأجل أن تعيشى أفضل صور الحياة . وهذه هى القيم التى تحدد شخصيتك . فعلى سبيل المثال ، قد تشتمل قائمتك على بعض الصفات مثل : التكامل ، والأمانة ، والمزاح ، والتفهم ، والمصداقية ، والمسئولية ، والصدق ، والإبداع ، والمغامرة . وتذكرى أن هذه مجرد اقتراحات قليلة . فهناك العديد من الاحتمالات الأخرى . وعليك تكوين القائمة التى تعكس قيمك الأصلية ـ وليس ما تعتقدين فى وجوب اعتناقه ، ولكن ما تشعرين بأنه يمثل أهمية قصوى بالنسبة لك .

وبكشف النقاب عن قيمك ، يمكنك ضبط حياتك ، فيتسنى لك استثمار وقتك وطاقتك فى القيام بما تؤمنين به من أمور . وإذا سألت نفسك : " ما هى قيمى ؟ ما هى أهم الأشياء بالنسبة لى ؟ ماذا أريد أن أفعله حقاً ؟ " فإن ذلك لن يساعدك على فهم ذاتك فقط بشكل عميق ، بل سيعيد ـ فى النهاية ـ تركيز حياتك على ما تعتبرينه حقاً أموراً مهمة . ويعد فهم معنى الحياة بوجه عام أقل أهمية من فهمك لمعنى حياتك أنت .

غذاء الفكر

سلى نفسك كل يوم ، هل هذا ما رغبت فى القيام به ؟ وإن كانت الإجابة " لا " يمكنك البدء بتعديل مسارك تدريجيا فتصحيح المسار عملية تحدث ببطء ، ويتزايد أثرها ، ولكن إن كان لديك الإصرار ، فسوف ينتهى بك الأمر إلى تحقيق ما كنت ترغبين .

والآن ، وبعدما تكونت لديك صورة أكثر وضوحاً عما تعتبرينه مهماً ، اسألى نفسك : ما هو الشىء الذى ينبغى تغييره ، من أجل التعبير عن قيمى بشكل أكثر وضوحاً فى حياتى اليومية ؟ هل هناك ما يجب أن أضيفه لحياتى ؟ هل هناك من الأنشطة أو الالتزامات ما يجب أن أقلله ؟

نحن نقدم لك هذا التحدى ، وعليك الحفاظ على تركيزك على ذاتك الحقيقية ، وما تؤمنين به حقاً ، وما تحبين . فإن فعلت هذا ، فسوف تكون تلك البداية ، لخلق حياة يتفق فيها ظاهرها مع قيمك ومعتقداتك الكامنة فى أعماقك . وهذا الشعور بأن تكونى " ذات شخصية متسقة " يعد مكوناً جوهرياً للحياة التى ترغبين فى أن تعيشيها .

أنا صادقة مع ما يكمن في أعماقي من قيم ، وتعكس حياتي أهم قيمي .

اللمسة النهائية

اكتبي رسالة لنفسك

لقد حان الوقت ، لتجلسي وتكتبي لنفسك رسالة ، كما فعلت " ديبورا شاوس " في قصة " رسالة حب " . وتذكري أنك تحبين نفسك ، تدللينها وتقدرينها وتعجبين بها . وبالتأكيد قد تشعرين بالخوف في أول الأمر . ولكن الحق هو أنك بقدر ما تحبين وتقدرين ذاتك ، فسوف تتمكنين من حب ودعم الآخرين .

اعقدي اتفاقاً مع ذاتك ينص على السماح لكل ما ينتابك من مشاعر بأن تتدفق على الورق ، ولا تنتقدي ذاتك وفوق كل شيء لا تسيطري على ما تقولين . واكتبي ـ ببساطة ـ رسالة لصديقك الذي تثقين به ، وتأتمنينه على أسرارك ، وبوحي له بكل ما في صدرك . ولو كان هناك أسئلة أو قرارات تفكرين بها . فاستغلي هذه الفرصة لتطلبي من ذاتك المشورة ، وقد ترغبين في طرح الأسئلة التالية :

ما هي أهم اهتماماتي ؟

ما الذي أحتاج القيام به لتزداد عنايتي بنفسي ؟

هل لدى الأفكار التى تساعدنى على النمو كإنسانة أو جعل حياتى أكثر توازناً ؟

ماذا أحب ويعجبنى فى نفسى ؟

وبمجرد انتهائك من ذلك ، تأكدى من الاحتفاظ برسالتك لتنفعك فى الأوقات التى تحتاجين فيها للتنفيس عن همومك أو سماع الكلام الذى يعيد إليك حيويتك .

المكون الجوهرى رقم # ٢

كونى مسئولة عن حياتك

العمر أيام ، لذا تحرى الأسلوب الذى
تقضين به يومك .

" آنى ديلارد "

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

اتخاذ خطوات شجاعة

كل شيء يكمن في العقل حيث يبدأ كل شيء ،
ومعرفة ما تريدين هي الخطوة الأولى في طريق
الحصول عليه .

" ماى وست "

ذات صباح ، وفى الشتاء ، مات حبيب عمرى بسبب حبه للخمر . وكنا قد بعدنا طويلاً عن بعضنا ، وحين نظفت شقته مع بنات زوجى ، وجدنا بالآلة الكاتبة رسالة لم يتمها ، وكان سيرسلها لى قرأت فيها : " لا تخافى ، فأنت الباقية " .

وقلت لنفسى : " نعم . ولكن هل البقاء هو كل ما أسعى إليه فى حياتى ؟ وما هى الصورة التى تعودت أن أكون عليها ؟ وماذا حدث للشاعر بداخلى ؟ "

لقد زرت مستشاراً مهنياً عدة مرات ، وقال لى إن ما قام به من اختبارات أظهرت إحرازى أعلى الدرجات فى الكتابة والفنون الإبداعية ، ولكننى كنت قد نلت العديد من الجوائز حين عملت بالخدمة العامة ، وقد كنت جاهزة لترقية أخرى ، وكان من الجنون أن أترك الخدمة فى سن الأربعين لأبدأ من جديد ككاتبة مبتدئة .

فوافقني على مضض واقترح المستشار أن أفكر فيما يمكنني القيام به بعد ساعات العمل . وشجعني أن أبحث عن طرق أكثر للتعبير عن ذاتي

وقد دأبت على التفاني في وظيفتي الحكومية . يوما بعد يوم . ولكنني أيضاً كنت أبحث عن متنفس لهواياتي وسعد أفراد فريق الإنشاد الديني حين انضممت إليهم . وكم فرحتُ للترنيم معهم حتى أن المرنمة ذات الصوت الرصين الهادئ التي تجاورني . اعترفت ذات يوم بأنها تحسدني . وقالت : " إنك تتمتعين بروح منطلقة " . وبدأت أيضاً في بيع قطع خزفية من صنع يدى . فعلق شخص ما على ذلك قائلا : " من الرائع أن تتمتعي بموهبة كهذه " وأفضل ما فعلت . أنني بدأت في كتابة مقالات في النشرات المحلية . وقال أحد أصدقائي : " أتمنى لو كانت لدى الشجاعة . فأرسل ما أكتب للجرائد ".

منطلقة ؟ موهوبة ؟ شجاعة ؟ كم أنا محتالة ! لو كنت فعلاً شجاعة ، لاتخذت تلك الخطوة بمزيد من الحزم ، فأتخلص من هذه الوظيفة التي تسلب روحي . وأفرغ نفسي لممارسة كل ما يرتبط بالكتابة طوال الوقت . ولكنني خشيت ما قد ينتظرني كالفقر ، وأن يعتقد الآخرون أنني سخيفة وغير مسئولة . لذا ففشلت في ذلك .

في العام التالي ، وقبل حلول أعياد رأس السنة بأسبوعين . كانت الأضواء تعم كل أرجاء المدينة . أصوات وأناشيد تنبعث من مكبرات الصوت المعلقة على أعمدة الإنارة بالشوارع . ولكنني لم أكن في إجازة . فقد أختبأت طويلاً في فراشي . لاعنة مواهبي . وشاعرة

بأنني في ورطة . ولسان حالي يقول : " لم لا أستمر في وظيفتي الحالية . فأجمع نقودي . وأشاهد التلفاز . وأتوقف عن قلقي بشأن معني وأهداف حياتي ؟ " فقد كانت وظيفتي تتداخل مع عملي الفعلي في الحياة . ولقد كنت أعلم ذلك .

في تلك الليلة . رن جرس الهاتف المجاور لفراشي . لقد كانت إحدى صديقاتي من فريق الإنشاد . فقالت لي " لدي أخبار سيئة للغاية " ، فقد انتحرت صديقتنا التي كانت تحسدني . وخلال حفل تأبينها ، بينما كان الجميع يتكلمون عنها بود . تذكرت أنها قالت لي : " أنت متحررة ... ومنطلقة ... وشجاعة " .

وعلمت في تلك اللحظة ، أنني إن لم أتبع رغبتي ، فقد أفعل في نفسي ـ يوماً ما ـ ما فعلته هي . ولأيام ، ظلت أفكاري القديمة تجول بخاطري ، ومنها : اعرفي نفسك ، وكوني صادقة مع نفسك ، وتشجعي للقيام بما تؤمنين به .

فهل أفعل أم أموت ؟

قمت بدراسة أسلوب حياتي ، فماذا كانت أولوياتي ؟ أن أبقى حية ، ليس بجسدي فقط ، ولكن بروحي أيضاً ، فأعددت الخطط ، فلابد أن أطور قدراتي ومهاراتي ، وأن أشق طريقي في الحياة ، وهو ما لم أقم به من قبل . ولكن قررت خلال هذه الأيام ، أن أعتبر من موت صديقتي وكل ما رأته في شخصيتي من سمات ، صفات حقيقية .

وبينما كنت أستخلص هذه الملاحظة ، صاحبني الخوف والإثارة في منتصف الليل .

وثارت بداخلى التساؤلات بـ " ماذا لو ؟ " . ولكننى أصررت على إخلاء مكتبى . فقد تأخرت لأكثر من عشر سنوات . وكانت تحضرنى فى تلك اللحظة عبارة " كيركجارد " التى قال فيها : " يمكن أن نفهم الحياة بدراسة ما مضى منها . ولكن يجب أن نحياها وعيوننا تتطلع للأمام " وأخيراً فهمت معنى هذه المقولة .

مضت عدة سنوات منذ أن أعلنت استقلاليتى . وعرفت أن العمل الذاتى يعنى العمل لساعات طوال . وأن الكتابة بمفردى لن تعود علىّ بالمال الذى يفى باحتياجاتى ، ولكن لم أنظر للخلف أبداً . فقد مضت السنوات منذ اتخذت أولى خطواتى بمزيد من الشجاعة . حيث كنت أصحو فى أيام كثيرة ، وأنا منبهرة بما أعمل . سواء كان كتابة أحد الأعمدة ، أو الوفاء بموعد كتابة أحد المقالات ، أو تدريس فنون الكتابة ، أو إرشاد كاتب آخر . ولم أكن أنجح فى كل ما أحاول القيام به ، وأحياناً أسقط على وجهى ، ولكن لم يمنعنى ذلك من الوقوف مرة أخرى .

كتبت " إيرما بومبك " ذات مرة عموداً ، شعرت كما لو كان رسالة توجهها لى . فقد قالت : " يراودنى دائماً حلم بأنه إذا ما طلب منى تقديم كشف حساب حياتى لهيئة عليا ، فسوف تطلب منى الهيئة أن أفرغ كل جيوبى ، وسيسألوننى عن الوقت المتبقى من حياتى ، وعن الأحلام التى لم أحققها ، وكل المواهب غير العادية التى منحت لى منذ ميلادى ومازلت أحتفظ بها " .

وسوف أجيب ساعتها ـ تستطرد " بومبك " ـ " ليس لدى ما أعيده ، فقد أنفقت كل ما منحت ، ها أنذا عارية كيوم ولدتنى أمى " وأنا أيضاً ، أود أن أخبر " بومبك " أننى مثلها تماماً .

" كيه . كيه . ويلدر "



الدرس الحياتى رقم # ١ :
عليك تقييم أولوياتك

قال الفيلسوف الفرنسى " رينيه ديكارت " : " أنا أفكر ، إذن ، أنا موجود " . وأصبح المفهوم الجديد " أنا أعمل ـ إذن ـ أنا موجود " . ويعيش الكثير جداً من النساء وهن يرددن شعارات مثل : " يجب أن أبقى " ، " عملى هو حياتى " ، " يجب أن أحفز نفسى " ، " يجب أن أبرهن على قدراتى " ، " يجب أن أستمر فى التقدم " ، وبينما يظن معظمكن أنكن قد تركتن ضغوط الأقران فى قاعات المدرسة الثانوية ، فإنكن لا تزلن تتعرضن له بشكل بالغ فى حياتكن فى الكبر .

وأهم الأولويات لدى العديد من النساء هى أن تعيش اليوم حتى يمر بسلام . وبالتأكيد ، لا أحد ينكر أهمية ذلك ، ولكن هذا ليس بكافٍ . فأنت هكذا تعيشين حياتك معتمدة على طيار آلى ، ونادراً ما تتوقفين للتفكير فى الطريقة التى تبددين بها حياتك وطاقتك . وعلى

هذا . فبدون تحديد ما إذا كانت أولوياتك تتواءم مع حقيقتك وقيمك ، فلن تتسقى مع ذاتك .

والاهتمام بالأولويات فى الحياة يعنى إحداث التوازن بين المسئولية تجاه الآخرين ، والمسئولية تجاه الذات . وبين الالتزامات والمتعة ، وبين العمل واللعب ، وبين النشاط والراحة . كما يعنى إيجاد إيقاع طبيعى لحياتك اليومية يهيئ المناخ الملائم للإنجاز . ويعنى كذلك ترتيب أولوياتك .

ارق بنفسك لتصل للنجوم العاليــة المختبــأة فــى روحك ، واحلم بعمق بما يتجاوز هدفك .

" باميلا فاول ستار "

فكرى فى يومك كيف يمر ، وأسبوعك ، فكرى فى الكيفية التى تقضين بها وقتك . وسلى نفسك ، كم من وقتى أخصص لأسرتى ؟ ماذا عن الصحة واللياقة ؟ والدين والممارسات الروحية ؟ والعمل ؟ والاهتمامات والهوايات الشخصية ؟ واللقاءات ؟ والمال ؟ والصداقات ؟

وقد تختلف أفكارك إلى حد ما عن هذه الأفكار ، لذا فلك الحرية الكاملة فيما يعكس جوانب حياتك . أعدى قائمة بالأشياء التى تستنفد معظم وقتك إلى جانب تلك التى تستهلك وقتاً أقل . وسوف يوحى أسلوبك فى قضاء وقتك بأولوياتك .

قد تندهشين لاكتشاف ثمة تعارض بين ما كنت تظنين أنه من الأولويات ، وبين الأولويات الحقيقة . ولقد حان الوقت لتكونى صادقة مع نفسك ، وتفهمى ما تود حياتك أن تقوله لك . هل هى متوازنة ؟ هل تفرطين فى الاهتمام بمجال ما ؟ هل تهملين جانباً ما من حياتك ؟ كم من وقتك تخصصين للعناية بالآخرين ؟ كم من الوقت

تخصصين للعناية بذاتك ، والقيام بما تحبين ؟ هل يوجد ثمة اتساق بينك وبين قيمك الأصلية ؟ هل هناك ما يجب القيام به للوصول لذلك حتى تعكس حياتك قيمك بشكل واضح ؟

يعتبر من أكبر التحديات التي تواجهها النساء . إحداث التوازن بين أمنيات وتوقعات الآخرين (وخاصة أسرتك) وبين حاجاتك ورغباتك . ألزمي نفسك بتخصيص وقت لما يعتبر مهماً في كل يوم على حدة .

أفهم وأرتب أولوياتي .
وتعكس حياتي قيمي ومعتقداتي
الكامنة في أعماقي .

غذاء الفكر

لو لم يتبق في حياتك سوى عام واحد ، فما الشيء المختلف الذي ستقومين به خلاله ؟
لقد حان الوقت لاتخاذ خطوة ، ومهما طال انتظارك للقيام بالأمر ، عليك فقط أن تقومي به الآن .

التواصل مع الطبيعة

كل صباح تقريباً ، وقبل أن يبدأ يومى ، أسلك طريقى إلى هذه الحديقة الصغيرة . ونادراً جداً ما أرى أى شخص آخر هناك . ولقد بدا الأمر كما لو كان جميع الناس منشغلين بالسعى هنا وهناك ، عن الوقوف وتأمل إبداع الله فى خلقه .

لقد كانت البركة الصغيرة هادئة هذا الصباح ، وكانت المياه ساكنة ، ولم ترتعد أوراق الشجر كالمعتاد ، فكسر هذا السكون رنين هاتفى الجوال . فروعتنى الضوضاء ، وقفزت والتقطت هاتفى سائلة نفسى ، من يا ترى ذاك الذى يطلبنى فى هذه الساعة المبكرة ؟

قال ابنى " شاد " : " مرحباً يا أمى ، ماذا تفعلين ؟ "

فأجبت : " أجلس إلى جوار بركة صغيرة فى المدينة ".

فتساءل : " تفعلين ماذا ؟ "

فوضحت له : " أقضى بعض الوقت الهادئ فى هذا المكان الصغير الرائع ؛ فأنا أجيء إلى هنا فى كل صباح تقريباً ، فهذا يساعدنى أن أبدأ يومى بشكل طيب " .

فضحك " شاد " قائلاً : " أتجلسين بجوار بركة لتتواصلى مع الطبيعة ، وأنا محاصر فى التكدس المرورى فى " أتلانتا " ، لابد أن الأمر ممتع " .

فصدقت على كلمة قائلة : " إنه جميل جداً . ليتك تجرب ذلك في يوم ما " ، وتحدثنا أنا و " شاد " حتى استعاد المرور سيولته . فتبادلنا عبارات الوداع الودودة ثم أنهينا المكالمة .

شردت بذهني في المكان الذى عشت به لعدة سنوات سابقة . فقد كنت واحدة من هؤلاء الذين يعيشون كل لحظات يومهم وهم يهرولون في سباق الفئران . ولم يكن لدى الوقت للتواصل مع الطبيعة ، أو قضاء الوقت الهادئ لتأمل خلق الله . أو اختلاس بعض الوقت للتواصل مع مشاعرى . وكنت أظن أننى سعيدة لأنى أقود سيارتى فى طريق الحياة السريع .

حينما عدت بذاكرتي إلى الوراء ، أدركت أننى كنت أخاف حينما أكون وحيدة ، على الرغم من أننى كنت أستطيع تقديم عرض جيد أمام الآخرين . لكن عندما أكون بمفردى اضطر لأن أكون صادقة مع نفسى . فلم أكن أفعل ما يسكن أعماق قلبى ، والذى يفترض بى أن أقوم به . فقد أراد لى الله أن أكون فى عون الآخرين من خلال الكتابة والخطب العامة ، ولكن تجاهلت إرادته . وكنت أبرر تصرفاتى بأن أقول لنفسى إننى مضطرة للوفاء بمتطلبات الحياة ، وشأنى فى ذلك شأن كل الناس فى هذا العالم ، أكافح لأفى بالاحتياجات الضرورية ، بينما لا أفكر فى السبب الأساسى الذى خلقت من أجله .

وكان الخوف ينتابنى لو فكرت فى الإبطاء من سرعة هرولتى ، فكنت اعتقد أنه إن فاتنى يوم فى العمل ، فسوف أتأخر عن أقرانى . ولذا كنت أعمل حتى وإن كنت مريضة ، فكثيراً ما كنت أضغط على على نفسى لما يفوق الحدود وكنت أتساءل فيمن أحاول أن أؤثر ؟ هل

فـى رئيسـى أم فـى زملائـى ؟ فقـررت أننـى ربمـا لا أؤثـر سـوى فـى نفسـى . فأنا أحتاج الشعور بالقيمة ، فقـد كـان علـى أن أشـعر بـأننى موظفة مخلصة ومجتهدة . ولكن فى الوقت ذاته كنت أنكر على نفسى الحق فى عيش الحياة بكل جوانبها .

اختلسـت الـدقائق القليلـة للتأمـل ، فهبطـت بعـض الطيـور إلى جـوارى ، وابتسـمت وأنـا أسـتمع إلى غنائهـا . وجـرى سـنجاب مـن أمامى ، ولكن دون أن يتوقف ليحملق فـى وجهـى ، ألقيـت بنظـرة على ساعة يدى فأدركت أن وقتى الهادئ قـد مضـى وآن الأوان لأبـدأ يومى .

وقفت أمام زمرة من النساء ، ودار حوار بينى وبينـهن فقلـت لهـن " اليوم هو أول يوم فـى الأيـام التـى تبقـت مـن أعمـاركن . فمـا هـى خططكن " . وحكيت لهـن قصـتى مـع بركـة المـاء وتعليـق ابنـى ومـا شعرت به من أحاسيس هذا الصباح بينما كنت أتواصل مع الطبيعـة ، ومع خالقها .

شجعت السيدات على أن يبطـئن مـن سـرعتهن ، وأن يستحضـرن عظمة الله فى قلـوبهن فـى كـل لحظـة ، وأن يختلسـن بعـض الوقـت للتأمل ، واستغرق اللقاء ما يقرب من السـاعة ، فعـدت إلى سيارتى ، وشعرت بالراحة ، فلم أعد خائفة من ترك منطقتـى المريحـة ، وكنـت ممتنة لأننـى تركـت الهرولـة فـى طريـق الحيـاة السـريع ، وغمرتنـى السعادة لأننى بدأت فى القيام بما خلقنى الله من أجله .

قدت سيارتى عائدة إلى البركة قبل أن أرجع لبيتى من عملى . وقد نشطت الريح قليلاً ، فشـاهدت بعـض الموجـات فـى المـاء الـذى كـان

ساكناً ، حيث أصبحت أمواجه تسافر نحو الشاطئ . وأدركت أنه يمكن مقارنة الكلمات التى ألقيتها على النسوة فى الاجتماع . بهذه التموجات فى الماء . فبنشر الحديث الدال على الخير بين الناس . يحصلون على السلام والفرحة التى لا يمنحها أحد للبشر سوى الله .

" نانسى بى . جيبس "



الدرس الحياتى رقم # ٢ : أعيدى تهيئة نفسك

> الغرض من الحياة فى النهاية ، هو أن نحياها ، وأن ننهل من خبراتها حتى الثمالة ، وأن نخوض بلهفة ودون خوف الأحداث الأكثر ثراء .
>
> إلينور روزفيلت

توقفى وفكرى لوهلة عما قد يحدث لو فررت عبر أول مخرج يتاح لك فى طريق حياتك السريع . وسلكت حارة هادئة فى طريق الريف ، وأبطأت سرعتك ، وتأملت ما حولك . ماذا قد يحدث لو سألت نفسك : " هل أحمل نفسى فوق طاقتها ؟ " . " هل أعيش الحياة التى أحب ؟ " . وبينما تتفكرين فى هذه الأسئلة ، قد تكتشفين حاجتك للقيام ببعض التغييرات . قد تجدين أنك فى حاجة لإعادة تقييم أولوياتك على أساس ما تعتقدين أنه يمثل القيمة القصوى فى حياتك . وقد تقررين أنك فى حاجة لمزيد من التوازن ولقضاء مزيد من الوقت مع ذاتك ، وقد تدركين أنه عليك أن تكونى مسيطرة بشكل أكبر على المجالات التى تستثمرين فيها وقتك وطاقتك .

فى المرحلة السابقة ، أوضحت أولوياتك ، والآن حان الوقت للتفكير فى إعادة توجيه حياتك لتعكس اهتماماتك وأولوياتك حالياً . ولكن تذكرى أن أولوياتك ليست محفورة فى الصخر بل يجب أن تكون قابلة للضبط والتغيير إن لزم الأمر .

فإذا كنت كغيرك من البشر ، فقد تقضين معظم وقتك محاولة الوفاء بما تفرضه عليك قائمة مهامك ، قبل السماح لنفسك بتعديل مسارك . وكثيراً ما ترجئين الوفاء بحاجاتك الشخصية وتبررين لنفسك ذلك بقولك : " حينما يتوافر لى الوقت سأفعل " بدلاً من اعتبار هذه الأمور فى قائمة المهام العاجلة . وهذا السلوك يبعدك دون شك عن حياتك التى ترغبين عيشها .

وبدلاً من القول : " أنا لا أملك الوقت لممارسة التمرينات ، أو اللعب مع صغارى ، أو تلقى دروس فى عزف البيانو " ، تحملى مسئولية اتخاذ قراراتك . وقولى : " أستطيع القيام بما أريد إن حاولت بطريقة أخرى " أو " لماذا أعتبر ذلك فى قمة أولوياتى ؟ " فالأسلوب الذى تقضين به وقتك هو قرارك أنت . ومن السهل جداً أن يلوم الفرد الآخرين ، ولكن لو تحملت المسئولية الكاملة بشأن ما تضيعين فيه وقتك ، فسوف تمتلكين القدرة على القيام بالتغييرات ، فالوقت متاح لك للقيام بما تهتمين به .

أسئلة تستحق الطرح

- إلى أين سأصل فى غضون عشر سنوات ، لو بقيت فى المسار الذى أسلكه الآن ؟
- هل هذا ما أرنو إليه ؟ وإن لم يكن كذلك ، فماذا يمكننى أن أفعل للبدء فى القيام بالتغييرات المطلوبة اليوم ؟
- ماذا يمكننى أن أفعل لإحداث التوازن فى حياتى ؟
- حينما أبلغ الثمانين من العمر ، ما الذى سأندم على فعله وما الذى سأندم على عدم فعله أو لم أفعله ؟

أداة أساسية : قائمة الأولويات

أعدى قائمة بأكثر خمسة أشياء ترغبين فى القيام بها فى حياتك ورتبيها وفقاً لأهميتها . على سبيل المثال ، قد تكون أولوياتك :

١. ممارسة التمرينات .
٢. قضاء الوقت مع أطفالك .
٣. تأمين مواردك المالية .
٤. حياتك الروحية .
٥. أصدقاؤك .

إلى جوار كل نشاط ، اكتبى الوقت الذى تخصصينه حالياً لممارسته أسبوعياً . فإلى أى مدى تتفق حياتك الحالية مع الحياة التى ترغبين فى عيشها ؟ هل هناك أى تغييرات ينبغى القيام بها ؟

والآن وبعد أن عرفت ما يعتبر مهماً بالنسبة لك ، استخدمى هذه المعلومات كمرشد لك ، حينما تصنعين قراراتك . وقبل الموافقة على القيام بشىء ما أسألى نفسك ، هل يتفق ذلك مع أولوياتك ؟ وهل سيحسن هذا النشاط أو الالتزام حياتك ، أم سيبعدك عن خلق الحياة التى ترغبين ؟

أعيد توجيه حياتى فى ضوء ما
يمثل أهمية بالنسبة لى .



فن الرفض : كيف تقولين " لا "

لا تنهار الصداقة من تلقاء نفسها . فقد كانت هذه الصديقة أول من رحب بأسرتي فى مجتمعنا الجديد الذى انتقلنا إليه قبل خمس سنوات . وقد كانت امرأة ودودة لها أطفال فى نفس أعمار أطفالى . فتطوعت بقضاء عدد لا يحصى من الساعات بمدرسة صغارنا ، وقد تجدها ذات يوم تحضر أكياس الثلج لحجرة الصحة ، وفى اليوم التالى تجدها تسوى الياقات لأخذ الصور بالمدرسة . وكان ذلك عندما لم تكن تجمع دليل المدرسة أو تزين جدران حجرة الطعام بها .

أحب صغارى ولدها وابنتها ، وبصراحة ، أحببتهما أنا أيضاً . لقد كانا مهذبين ، وينادوننى بالسيدة " ماكويسيشن " ، ويطلبان الإذن قبل استخدام حمامى . وكانت أمهما ذات قدرة كبيرة على الحوار ، فكانت تقص الحكايات عن سكان وتاريخ بلدتنا الصغيرة .

بدأت فى التعامل معها ببراءة ، فكانت تتصل بى صديقتى الجديدة لتجاذب أطراف الحديث ، وقد تطلب منى خلال المحادثة أن أساهم فى الإعداد لمعرض الكتاب أو التسجيل للعب البيسبول وإذا ترددت ، تقول لى : " كم أنت محظوظة للعمل من البيت ! وكم ستفيد هذه المعاونة أطفالك الصغار ! " . فكنت أستسلم لها دائماً . وتطور الأمر ، وأخذت على عاتقها المزيد من

الأنشطة التطوعية . واعتمدت عليّ لأكمل المسيرة فأقوم بما تعجز هي عنه .

بمرور الوقت . أدركت أنني تورطت في القيام بما لا أرغب . فقد كنت أحب المرونة التي يوفرها لي العمل من البيت ، ولكن بدأت أرى سلبيات ذلك . فأصبح يروعني صوتها في الهاتف ، فأشعر كلما اتصلت بي أنني على وشك الوقوع تحت تأثيرها لتجبرني على القيام بخدمة ما .

وذات مرة بعد أن قصصت على زوجي شكواي ابتسم وقال : " أنت تتملقينها " .

فقلت ساخطة : " لا ، لست كذلك " . ثم بحثت عن معنى الكلمة بالقاموس . وكما في النكات القديمة . رأيت صورتي إلى جوار التعريف . فعدت بذاكرتي للوراء ، فقد اضطررت أن أتعهد بإسعاد الآخرين طوال حياتي ، وأقدم المجاملات فقط لأنني أرغب في أن يحبني الآخرون . وفيما مضى مارست الإجابة عن الطلبات غير المرغوبة بالحجج الواهية ، أملاً مني في أن يستشعر الطالب رفضي . وكان ملجئي الأخير هو القول بأنني لا أرغب في .. (تشغيل كشك المشروبات ، أو إفراغ حمولة شاحنة من الكعك ... إلخ) ، ولكن هل هم فعلاً لا يجدون سواي للقيام بالأمر ؟ نعم ، إنهم لم يجدوا أبداً غيري ، لذا فقد ظننت أن قدري هو أن أعاني السير في هذا الطريق .

كانت تلك إحدى السمات الشخصية التي لا أستطيع لوم أمي عليها ، وكانت الفكاهة التي تتردد على ألسنة أفراد الأسرة هي أن

أمي لا تحتاج للتدرب على التعبير عن رأيها بحزم ، وأنه بإمكانها أن تقوم هي بتدريس ذلك للآخرين . فعندما كنت صغيرة ، كانت أمي تتلقى نفس النوع من المكالمات ـ الجمعية الخيرية في حاجة لمساعدة في تنظيم معرض للحرف ، أو أن الجيران يحتاجون جليسة لأطفالهم ، أو أن المدرسة الابتدائية تحتاج الكعك . فكانت أمي تستمع لذلك في أدب ، وإن كانت لديها الرغبة في القيام بالأمر ، فعلته ، أما إن لم ترغب ، تتجاهل الأمر ، وتغلق الخط ولا تفكر في الأمر ثانية . وكان يبدو أنها تقوم بذلك بمنتهى اليسر .

وليس معنى ذلك أنها لا تؤدى دورها كأم وامرأة عاملة ، فقد ربت أمي أربع فتيات ، ومارست التدريس بالمدرسة الابتدائية لمدة عشرين عاماً ، ومازالت تمارس دورها كرئيس لجماعة كشافة ، ومشرفة اجتماعية . ولكنها تفعل ذلك بكامل إرادتها .

وكان لأمي عبارة ثابتة تستخدمها لرفض الطلبات بطريقة مهذبة ، فقد كانت تقول : " لن يلائمني هذا " . وإن أصر الطالب تكرر العبارة : " لا قلت لن يلائمني فعل ذلك " . وتعودنا أنا وأختي الضحك بسبب غموض العبارة ، ولكنني فهمت الآن العبقرية الشديدة التي كانت تكمن بها . فتلك العبارة ليست فظة ، ولكنها تعبر بوضوح عن كل شيء . وزيادة في التأكيد ، لم تكن تترك مجالاً للجدال ، فإذا لم يلائمك فعل شيء ما ، فعليك وضع نهاية للأمر . فلا مجال ـ إذن ـ للإسهاب في الحديث أو تكرار الطلب .

وكانت أمى تقول : " أنا لست مضطرة لتبرير الأمر ، فأنا فقط لا أرغب فى القيام به " . ومن وجهة نظر أمى كان للجميع الحق فى الطلب ، وكان لها أيضاً الحق فى الرفض .

بعد أن وصفنى زوجى بالمتملقة ، وبلغت عيد ميلادى الأربعين جاءت نقطة التحول .. طلبت صديقتى ـ بعد ذلك ـ مساعدتى فى بيع البيتزا . وكان توقيت الطلب سيئاً ، فقد كنت مثقلة بالعمل وبمشروعات أخرى بالبيت . ولحسن الحظ ، استحضرت عبارة أمى ، فقلت : " آسفة ، لن يلائمنى ذلك " . ، ومن العجيب أنها لم تتأثر ، ووجدت بسهولة شخصاً آخَر للقيام بالأمر . ومر الحدث هادئاً بدونى .

واتضح أننى كنت صاحبة الحق فى الاختيار منذ وقت طويل مما ذكرنى بمقولة أخرى لأمى (التى تعيش حياة سعيدة بعد تقاعدها عن العمل ، وتفعل ما تجد فيه راحتها) كانت مغرمة بها وهى : لن يتمكن أحد من الاستفادة منك إلا إذا سمحت له بذلك .

فياليتنى أصغيت لأمى منذ زمن طويل .

" كارين ماكويسيشن "



الدرس الحياتى رقم # ٣:
ضعى حدوداً

وضع الحدود هو إحدى الركائز اللازمة لخلق الحياة التى تحبينها ، ومع ذلك ، فقبل أن تضعى الحدود بينك وبين الآخرين ، عليك توضيح الحدود بينك وبين ذاتك أولاً . ويتطلب هذا الأمر أن تعرفى احتياجاتك وشعورك وما هو مقبول أو غير مقبول بالنسبة لك . وتلك قائمة طويلة ، وخاصة بالنسبة للنساء ، مع الوضع فى الحسبان أن النساء فى ثقافتنا قد اعتدن على العطاء وإنكار ذواتهن .

لقد آن الأوان لوضع الحدود ، ولكن عليك أولاً معرفة ما تحبين وما لا تحبين . كيف ستحددين ذلك ؟ الإجابة ببساطة : وفقاً لمشاعرك ، وخصوصاً شعورك بالغضب والإحباط والحنق ، وتعد هذه المشاعر بمثابة الرسل الذين يحملون لك هذه المعلومات القيمة .

فكرى بالطريقة الخاطئة ولكن من فضلك ، فكرى فى نفسك فى كل الحالات .

" دوريس ليسينج "

يشعر الإنسان بالغضب غالباً إن لم يتم الوفاء باحتياجاته أو إن زاد عليه الحمل . وتعتبر مشاعر الإحباط والحنق أبناء عم الشعور بالغضب ، حيث تجعلك تشعرين بأنك قد قدمت أو ضحيت أكثر من اللازم . وتساعد هذه المشاعر على تحديد ما تريدين وتحتاجين من أجل ذاتك وحياتك . ويمكن أن يحفزك الغضب ـ فى حالة الانتباه

أسئلة تستحق الطرح

- **ما الذى أفعله فى حياتى اليومية ، وأتمنى ألا أفعله ؟**
- **ما الذى أفعله حالياً ويعد ملائماً لى تماماً ؟**

له - ويدفعك للتصرف . وللتحدث دفاعاً عن نفسك . ولوضع حدود واضحة فإن أردت عيش حياة سعيدة . فعليك إيقاظ ما تحمين به ذاتك ، وإيجاد التوازن بين حاجاتك ورغبات الآخرين .

واحدى العقبات التى قد تمرين بها ، وخاصة كامرأة ، هى أن الأشخاص المحيطين بك - الأقارب - غالباً لا يريدون لك التغير . حيث يرغبون أن يبقى كل شىء على حاله . فلن يريد زوجك ، وأطفالك ، ووالداك ، وأصدقاؤك أن تضعى الحدود . وبالتأكيد لن يساعدوك على ذلك ، فالناس يرتاحون لما تعودوا عليه ، ويقاوم معظم الناس التغيير ، ولكن حالة عدم الرضا المؤقتة التى يخلقها إرساء حدود جديدة تعد ثمناً غير باهظ مقابل ما ستحصلين عليه .

قد يواجهك المقربون منك بالمعارضة فى بادئ الأمر ، ولكن بمجرد أن يتيقنوا من أنك عاهدت نفسك على العناية بنفسك ، فسوف يتقبلون قراراتك . وحينئذٍ ، قد يدعمونك . لماذا ؟ لأنك فى حالة وضع الحدود والحفاظ عليها ، سوف تشعرى بالسعادة والصحة والمرح وهذا سينعكس على من حولك .

تذكرى أن حدودك هذه ليست محفورة فى الصخر ، فيمكنك تغييرها وقت الحاجة لذلك . وحينما تضعين الحدود ، سوف تقللين التوتر فى حياتك ، وتوفرين وقتاً أكثر للقيام بما ترغبين فيه .

وفى المرة القادمة التى يطلب فيها شخص ما منك القيام بأى شىء وضحى حدودك قبل إجابته . واسألى نفسك ، ما قدر اقتناعى واستمتاعى بما سأفعل ؟ وما الذى سأقوم به ؟ وما الذى أرغب فى فعله ؟ فسوف تساعدك هذه الأسئلة الثلاثة على وضع الحدود قبل أن تصلى لنقط اللارجعة . فعلى سبيل المثال ، قد تكون زميلتك فى العمل قد طلبت منك أن تتواطئى معها فلا تفشى سرها إذا انصرفت عن العمل مبكراً عن الموعد الرسمى . وقد كنت تشعرين بالضيق من ذلك ، ولكنك كنت توافقين على هذا . ولكن فى المرة القادمة ، إن طلبت منك ذلك ، فقبل أن تجيبى بشكل آلى وتتقمصى دور الفتاة اللطيفة قولى " آسفة ، لن يروقنى ذلك " ، وبذلك تكونى قد وضعت حداً للأمر .

يتطلب التغيير طويل الأمد النظر بصدق لحياتنا ، وإدراك أنه شىء جميل بأن تشعرى أن الآخرين فى حاجة إليك ، ولكن ليس على حساب صحتك وسعادتك وسلامة عقلك .

" إلين سو ستيرن "

نحن لا نقترح عليك أن تكونى فظة وجافة فى التعامل مع الآخرين وتتصادمى معهم ، ولكن أن تدركى ما يناسبك وما لا يناسبك . فليس هناك داع لأن تصرخى أو تحتدى عند وضع الحدود الصارمة . ولكنك تحتاجين ببساطة إلى أن تكونى واضحة بشأن ما يمكنك التسامح فيه وما لا يمكنك والتزمى بالثبات على موقفك .

أنا أضع الحدود و وأشعر بالراحة
بشأن ما أتخذ من من قرارات .

الاستمتاع باللحظة

ذات يوم ، منذ شهور قليلة ، جاء بعض عمال المدينة إلى ضاحيتنا لإصلاح الشارع . وكان اليوم دافئاً ، وخرج أطفالى للعب طوال فترة الصبح . وبينما كنت أرتب الأسرة والتقط الدمى من على الأرض وأقوم بفرز الملابس المتسخة وأقوم بمهامى الأخرى كأم ، سمعت صوت الحفر وضوضاء ماكينات الديزل التى تعمل أمام بيتى .

حينما اقترب وقت الغداء وناديت أطفالى الستة للدخول لم يكونوا فى الحديقة الخلفية يلعبون بالأجهزة الرياضية التى قمنا بشرائها ليستمتعوا بها ، ولم يكونوا فى الحديقة الجانبية يلعبون الكرة ، ولكنهم كانوا فى حديقة المنزل الأمامية وتعلو وجوههم تعبيرات الخوف وهم يشاهدون الآلات فى الشارع تحفر وتكسر وتردم .

شاهدتهم لبرهة ، واندهشت لاستطاعتهم الوقوف متجمدين لأكثر من دقيقة ، ولكن على عكس ما فعلوا ، مللت سريعاً وناديتهم للدخول . ورأيت أنهم يعارضون ذلك .

قال طفلى البالغ من العمر ثلاثة أعوام مندهشاً : " لقد كنت أشاهد الجرارات " ، مشيراً إليها كأننى لم أر من قبل هذه الآلات العملاقة .

فسألته : " لماذا ؟ " .

تبادلوا جميعاً النظرات وهزوا أكتافهم ، وأجاب عنهم طفلى البالغ من العمر تسعة أعوام " لأنها رائعة " .

فكرت بعد ذلك فى مدى افتنانهم بتلك الماكينات الضخمة ، وهذا ما يفعله العديد من الأطفال ، وكنت أنا نفسى أفعل نفس الشيء حين كنت صغيرة . وشعرت بالحزن لأننى قد صرت مشغولة جداً بمحاولة تسيير حياتى اليومية ، مما أنسانى الاستمتاع بالأمور الحياتية . ولأننا ـ نحن معشر الكبار ـ قد شغلنا بجمع المال فقد نسينا أن المتع البسيطة التى كنا نستمتع بها ونحن صغار كلها مجانية ، وموجودة أمام أعيننا ومتاحة لمن يرغب .

ذات مساء ، بينما كنت أشاهد أطفالى يلعبون بدأت فى التفكير بشأن مدى اختلاف صورة العالم فى أعين الكبار المثقلين بالمسئولية العديدة ، عنها فى أعين الصغار . ومرة واحدة أدركت أننى بينما كنت أحاول تربيتهم ليكونوا كباراً صالحين كاملى النضج ، لايزال أكبر أطفالى البالغ من العمر أحد عشر عاماً ، طفلاً ! شعرت بمعدتى تؤلمنى حينما تذكرت عتابى وتوبيخى لهم بشأن هذا وذاك ، وتلقينهم الدروس عن السلوك المناسب . واعتصرنى الألم الداخلى عندما أدركت بجلاء أننى كنت أقول لهم إنه من الخطأ التصرف كأطفال .

واختارت طفلتى البالغة الخامسة من عمرها هذه اللحظة لتنظر إلىّ وتلوح بيدها . وصاحت " انظرى يا أماه ! " وقفزت من على الكرسى الهزاز وطارت فى الهواء . فحبست أنفاسى حتى هبطت على صندوق الرمل دون حدوث إصابة بالغة .

وكان من المفترض أن أخرج على شعورى وأوجه لها اللوم الشديد لأنه كان يمكن أن تنكسر ساقها ، أو أن تهبط فوق واحدة من أخواتها الصغار . ولكن فى الوقت الذى كنت على وشك أن أبدأ فيه بالصراخ ، استعدت رباطة جأشى ، واستجبت بأن أشرت لها بالإبهام ، مشجعة إياها .

وفجأة ، شعرت بمرارة الحنين لأيام شبابى ، تلك الأيام التى كنت فيها أنا أيضاً أمرح وألهو دون أن ألق بالاً لزيادة تكاليف المعيشة ، والميزانيات ، والديون . تلك الأيام التى لم أكن أهتم فيها سوى بالاستمتاع باليوم نفسه أو باللحظة .

وتذكرت اليوم الذى كانت تعمل فيه الآلات فى الشارع ، وسرت عبر الفناء لأطلب من أطفالى السماح لى بالمرح معهم . وللحظة ، حملقت ستة أزواج من العيون فى وجهى منبهرة . فرغم أننى أقضى اليوم - كل يوم - معهم ، إلا أنه قد مضى وقت طويل دون أن أخلع عن رأسي قبعة " الأم " ، فأسمح لنفسى بمجرد الاستمتاع باليوم واللحظة كما لو كانت ستدوم حتى آخر العمر .

فسمحت لأطفالى بتلقينى الدروس اليوم حيث كنت قد نسيت أن عالم المرح كله موجود فى جعبة الطفل . ونسيت قدر البهجة التى يشعر بها الفرد حينما يشكل على الطمى الرطب ويضغط عليه ويضعه على الصخور لكى يجف فى حرارة الشمس ، أو كيفية إزالة البرعم من نبتة غنية بالرحيق ليمنحك نقطة من العسل ، أو ما يشعر به الطفل عندما يصنع بركة من الوحل باستخدام خرطوم الحديقة ، وأن يخوض فيها فقط من أجل المرح ، وما يشعر به من مغامرة عند تسلق

فرع عال من الشجرة ، أو حين يسكن الفروع العالية . فينظر إلى مملكته بعينين بريئتين ويصيح " أنا ملك العالم " .

لقد نسيت الشعور بمعدتي وهي تهتز كبندول الساعة حينما أتأرجح عالياً ، فأشعر بمقعد الأرجوحة يطير في السماء ، ويعود في اللحظة الأخيرة لموضعه ، ويتكرر الأمر ، أو مدى الاسترخاء الذي كنت أشعر به حينما كنت أستلقي على العشب ، فأشاهد زغب نبات الدنلدليون يحمله نسيم الصيف الكسول ، أو حينما تسرح بخيالك فترى السحب أرانباً وخيولاً . ونسيت أيضاً شعوري حينما كنت أتجاهل اتساخ ملابسي وعرقي فأحك جسدي ولا أهتم سوى باستغلال الساعة الباقية للعب قبل العشاء .

في وقت ما في الماضي ، كنت أشعر باليوم وكأنه دهر . ولكن الآن ، لا أجد في يومي الوقت الكافي لإنجاز ما يجب القيام به . فقد عرفت الآن أن الأيام تتسرب من بين أيدينا سريعاً ، وكذلك الحال بالنسبة لحيوية الأطفال . وبمجرد ضياعها فلن تعود بغض النظر عن رغباتنا .

أما أنا ، فأستطيع فقط أن أتمنى اختلاس اللحظات التي سرقت من عمري ، فأقضيها مراقبة انطلاق أطفالي ، فأتذكر كم هي قيمة هذه الأيام الخالية من الهموم بالنسبة لهم . ولن أحاول أن أسألهم لماذا يخوضون في المتاعب ، فيجمعون كل أوراق الأشجار الموجود بالفناء في حفرة كبيرة لمجرد الجري والقفز وركلها لتتبعثر في الفناء كله مرة أخرى . وبدلاً من ذلك ، فسوف أخرج إليهم وأمرح معهم ، فأستمتع

باللحظة فى صحبتهم . لأنهم حتى إن لم يكونوا على وعى بذلك ، فأنا أعلم أن اللحظة لن تدوم .

" ستاسى جرينجر "



الدرس الحياتى رقم # ٤ :
تخلى عن دور المرأة الخارقة

تتقن معظم النساء فن إسعاد الآخرين . وقد أصبحن ذوات خبرة فى التفكير فى غيرهن ، حتى أنهن قد أصبحن مجرد ظلال للشخصيات التى تمنين أن يتمتعن بها . ويخفن أن يضعن الحدود حتى لا ينعتهن الآخرون بصفة الأنانية .

فإذا ما أردت تصحيح المعادلة ، فسوف تشعرين بأنك تخترقين قانوناً غير مكتوب ينص على حتمية تفضيل المرأة حاجات الآخرين على احتياجاتها هى ، وأنه غير مسموح للمرأة أن تزعج أو تسبب أى ألم للآخرين . فهل هذه المعتقدات تمثل جوهر الحياة التى تعيشها ؟ ينطبق الأمر على كثير من النساء ، واعلمى أن محاولة الوفاء بهذه المعايير لا يعد فقط أمراً مستحيلاً ، بل أيضاً يحكم عليك بالمعاناة مما نطلق عليه " متلازمة المرأة الخارقة " .

كلنا يعرف المرأة الخارقة ، هى تلك التى تظن أنها قادرة على القيام بكل شىء ، وهى تلك المرأة التى تتظاهر بأنها تمثل كل شىء لدى كل الناس . ولكن إن تحطم قناع المرأة الخارقة ، فستجد وراءه امرأة منهكة القوى مستنزفة ، لا تملك أن تقول " لا " حتى وإن كان فيها خلاصها . فهى غارقة ومشدودة بشكل مستمر ، فلا تستطيع التوقف عن ملء جدولها بالأنشطة التطوعية ، ومواعيد الغداء ، ولقاءات العمل ، والمناسبات الاجتماعية ، وأنشطة ما بعد المدرسة لأطفالها الذين يشعرون بالضجر مثلها تماماً . وغالباً ما تؤوى الحيوانات الضالة ، ودائماً تقيم معها صديقة أو قريبة أو ما إلى ذلك ، وتستمر مساعدتها لذوى الحاجة .. فما عليك فقط إلا أن تطلب منها ، وستجد رد فعلها التلقائى " نعم بالطبع ، سوف أسعد للقيام بذلك " . فهى تضغط على نفسها بشدة ، فلا تعيش سوى من أجل الآخرين .

غذاء الفكر

- توقفى للحظة واسألى نفسك : ما الذى أحب عمله إن لم ألق بالاً لتوقعات الآخرين وآرائهم ؟ ولم لا أقوم بذلك ؟
- من ذا الذى أحاول إسعاده ؟ وما الثمن الذى أتكبده ؟

وللحق أقول ، إن النساء الخارقات تعيسات للغاية ، وفى أمس الحاجة لقضاء بعض الوقت دون مهام . فإن أنطبق عليك هذا الوصف ، حتى إن لم يكن تماماً ، فقد آن الأوان لتقومى بتقييم حياتك ، وتعيدى النظر فى استجاباتك التلقائية ، وحان الوقت

لإعادة ضبط صورتك الداخلية ، والاعتراف بأنك ببساطة امرأة عادية لها احتياجاتها . فهذا تغيير جذرى ، ولكنه جوهرى وضرورى .

حتى إن خلعت عنك قبعة المرأة الخارقة (أو ربما لم ترتديها أبداً) ، فسوف يبقى النضال للتعريف بحدودك . ولكن كونى إيجابية ، وبمضى الوقت سوف يصير الأمر أكثر يسراً ، وسوف يصبح طبيعياً وتلقائياً فى نهاية المطاف .

أتعلم أن أصبح واقعية فى توقعاتى .

تعليم عالٍ

قد تذهبين ـ فى وقت ما من حياتك ـ
للقيام برحلة وسوف تكون أطول رحلة
قمت بها أبداً ، فهى رحلة لتلتقى ونفسك .

" كاثرين شارب "

ارتسمت على وجهها علامات الشغف حيث كانت تلك أول مرة تستقبل فيها أتوبيس المدرسة . وصاحب ذلك ابتسامة عريضة على ثغر الفتاة ذات الستة أعوام التى فقدت إحدى أسنانها ، ولمعت عيناها ، وصاحت : " إلى اللقاء ... يا أماه ! " وهى تعدو عابرة الطريق السريع ، بينما تقيها أضواء الأتوبيس الحمراء خطر السيارات القادمة . فرفعت يدى ولوحت لها وأطلقت كلماتى : " تمتعى بيوم طيب ، يا حبيبتى " ، وإذا بدمعة صغيرة تسيل على وجنتى عندئذ ، فأطلق الأتوبيس الأصفر الكبير صرخته المدوية ، وانطلق فى طريقه . ورأيت طفلتى تلوح بقوة بينما تتأرجح جديلتاها الشقراوان . فأخذت نفساً عميقاً ، وتبدد قلقى بشأن إرسال طفلتى الصغرى إلى المدرسة ، بنفس السرعة التى مضى بها الأتوبيس بعيداً عن مرمى بصرى . وحل

محل هذا القلق شعور بالغثيان ، فقد كان ذلك أول أيامى فى المدرسة أيضاً .

متنكرة فى الجينز والقميص القطنى ، وحقيبتى الجديدة المشغولة بالرسوم تستقر على ظهرى ، قدت سيارتى الصغيرة فى الاتجاه المعاكس ، لأبدأ يومى الأول بالجامعة . آه ، انتابتنى هواجس كثيرة : هل أنا كبيرة السن للغاية من أجل ذلك ؟ هل يليق بى أن أكون كذلك ؟ هل سيعتقد الطلاب الأصغر منى سناً أننى مجنونة ؟ هل يمكننى حقاً القيام بالأمر ؟ لقد مر ما يقرب من عشرين عاماً منذ آخر مرة قرأت فيها كتاباً مدرسياً ودونت ملاحظات بالفصل ، وكتبت المقالات . ولكننى احتجت إلى الذهاب فى هذا السبيل .

لقد كنت دائماً أتساءل عما قد أشعر به عند الذهاب للكلية . وباعتبارى أكبر فتاة بين الطالبات ، لم يكن من المهم بالنسبة لى أن أحصل على درجة جامعية . ففى نظر أمى ، لا تنتفع الفتاة بعد تخرجها فى الكلية سوى بلقب " صاحبة الدرجة الجامعية " ، هذا إلى جانب أن إرسال أخى الذى يصغرنى بثلاث سنوات إلى الجامعة كان أكثر أهمية لأنه سوف يضطر للإنفاق على أسرة فى يوم ما . ولم تكن تكاليف التحاق كلينا بالجامعة متوفرة . لذا ، ذهبت لأعمل فى مكتب بعد تخرجى فى المدرسة .

ولسبب أجهله شعرت بنار تشتعل فى أحشائى ، ولم أذق هذا الإحساس من قبل ، فلعل ما حدث لأعز صديقاتى حيث كانت تحتضر بسبب إصابتها بالسرطان ، جعلنى ألقى بنظرة فاحصة على حياتى . وحينما فعلت ذلك ، أدركت أن حياتى الحقيقية لم تبدأ

بعد . فقد انتقلت من ابنة فلان ، إلى زوجة فلان ، ثم إلى أم فلان ، ولكن لم يحدث أن كنت مرة ، أنا " فلان " ذاته .

حينما أخبرت أسرتى بأننى أرغب فى الالتحاق بالجامعة ، واجهت المعارضة على كل الجهات . ولم تستطع أمى تفهم السبب وراء رغبتى تلك ، لأنى ، من وجهة نظرها ، أمتلك كل شىء ، طفلتين جميلتين ، ومنزلاً به أربع غرف نوم وسيارة جديدة وزوجاً ثرياً ، لذا فلا حاجة لأن أعمل . فما الذى أريد فوق ذلك ؟ ثم جاء دور زوجى الذى حارب فكرتى الجديدة ، فبعد كل ذلك . كيف سأحصل على الوقت لإعداد الوجبات ، وتنظيف المنزل . وغسيل الملابس ، وحمل الأطفال لحصص الرقص والكشافة ؟ ولكى يزيد إحباطى فقد أقسم بأنه لن يعطينى قرشاً واحداً لأنفقه على هذا الحلم السخيف . وكانت ابنتاى الصغيرتان هما الوحيدتان اللتين أيدتاني ، ولم تكونا تفهمان مدى تغير حياتهما بسبب حلمى . وفى غضون أشهر قلائل ، بدأتا فى التذمر ، لأنهما اضطرتا لارتداء ملابسهما بنفسيهما وتبادلتا تنظيف الأطباق فى الليل . ولكن فى أول أيام المدرسة ، لم يعد للمعارضة أية قيمة .

وتحولت الفترة التى أقود فيها سيارتى فى طريقى للجامعة لأن تكون من أهم اللحظات فى حياتى . وفى الواقع ، كانت نقطة تحول . فقد يثرى هذا الدرس الذى بدأ فى ذلك اليوم المنعش فى شهر سبتمبر حياتى للأبد ، لأننى تعلمت أن مواجهة الخوف تستحق المخاطرة ، وأن هذا التغير جيد ، وأن هذا النمو محفز ، وأن قبول التحديات والتغلب على الصعوبات التى قد تصاحبها أمر ممكن .

ولكن أفضل ما تعلمت ، هو أن ما أحتاجه هو أن أعيش حياتى الخاصة ، لأن ذلك سوف يعود على بأعظم الأثر ، وأن ثقتى فى ملكاتى الطبيعية سوف تصل بى لأن أصبح الشخص الذى طالما رغبت فى أن أكونه .

" باربرا ماكلوى "

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



الدرس الحياتى رقم # ٥ :
احترمى التزامك أمام نفسك

إن إدراك أولوياتك الجديدة ، وإعادة توجيه حياتك ، ووضع حدود واضحة ، كل هذه الأمور تعد ركائز جوهرية للحياة التى ترغبين . ولأن التزامك بكلمتك يعد أمراً حيوياً فى هذه العملية ، فيتحتم عليك أن تحترمى ما التزمت به وأن تحافظى على عهودك ، وخاصة أمام نفسك .

وللأسف ، فإن النساء يخن أنفسهن بقدر يفوق خيانتهن لأى شخص آخر . فأنت تقولين الشىء ، وتفعلين خلافه . وتعلم الواحدة منكن ، وخصوصاً التى لديها أطفال (أو التى كان لديها أطفال) ، ما يشعر به الفرد إذا وعده شخص ما ولم يف بوعده . فأنت تفقدين الثقة والمصداقية فى الآخرين . ويحدث نفس الشىء مع نفسك ، مما يقلل تقديرك لذاتك . فكل عهد تنقضينه ، هو بمثابة شرخ فى هيكل الحياة السعيدة .

يحقق النجاح من يعيش بطريقة جيدة ، ويضحك كثيراً ، ويحب أكثر .
" بيسى إيه . ستانلى "

فكم مرة قلت لنفسك إنك سوف تخرجين لممارسة التمرينات ، أو سوف تحسنين عاداتك الغذائية ولم تفعلى ذلك ؟ ألم تلاحظى أن فى المرة القادمة التى تحاولين فيها الالتزام بعهد مشابه أمام نفسك ،

بينما تمضى الحياة ، يصبح من المرهق الحفاظ على الشخصية التى خلقتها لنفسك ، ويكون ذلك أحياناً محبطاً لمن هم حولك ، ولكنه يمنح راحة عظيمة للشخص نفسه . ولكن إن حدث وعدت لتفردك ، فسوف يزداد حبك لذاتك كل يوم .

" أجاثا كريستى "

يشوب الشك هذا العهد ؟ إذ لن تكونى واثقة تماماً من أنك سوف تنفذين ما قلت

ويعد كل ما تتجاهلين احترامه من عهودك . كالتزامك بأن تقضى وقتاً أطول مع صغارك . أو أن تخططى ميزانيتك . أو أن تكونى أكثر تفهماً لوالديك . وكل مرات خيانتك لهذه العهود . سموم تشوب مصداقيتك . وكلها يهدم تكامل شخصيتك وثقة الآخرين بك وثقتك أنت بنفسك . وليس الأمر تخويفاً من أن تطولك يد القدر بالعقاب . ولكنه يتعلق بفقدك العون النابع من داخلك والذى من المفترض أن يمكنك من القيام بما ترغبين من تغيرات .

تحملى بقدر طاقتك ، ولا تصدرى وعوداً كبيرة تعجزين عن الوفاء بها . وخذى الأمور ببساطة . ولا تتعهدى سوى بما توقنين أنك قادرة على القيام به ، وأنك سوف تقومين به ، وفيما عدا ذلك لا تنطقى بالوعد . فعلى سبيل المثال ، بدلاً من التصريح بأنك سوف تمارسين الرياضة كل يوم هذا الأسبوع ، قولى : " سوف أمارس الرياضة لمدة ربع الساعة اليوم " .

وبدلاً من قولك : " لن أصرخ فى وجه صغارى أبداً (وهو ما يقرب من حد المستحيل) ، لِمَ لا تقولين : " سوف أتحدث اليوم لأطفالى بطريقة هادئة ؟ " .

أو بدلاً من قولك : " من الآن فصاعداً ، سوف أقضى ـ على الأقل ـ نصف ساعة يومياً للقيام بما أستمتع به " ، فاتخذى منحنى واقعياً وقولى : " اليوم ، سوف أخصص نصف الساعة لذاتى " . ويكمن السر فى أن تنطقى بالوعود التى تعلمين أنك سوف تحافظين عليها ، فالالتزامات القابلة للتحقق تسمح لك بالنجاح ، وأن تصبحى ممن يوفون بعهدهم إذا عاهدوا .

أبنى ثقتى فى ذاتى واحترامى لها
بالحفاظ على ما أتعهد به تجاهها .

أداة أساسية : سجل النجاحات اليومية

فى نهاية كل يوم ، أعدى قائمة بكل ما حققت ، وبما تصرفت فيه بلطف ، وبقراراتك ، وبإنجازاتك التى تفخرين بها سواء كانت صغيرة أو كبيرة ، على سبيل المثال :

مارست الرياضة لمدة ساعة .
لم أصرخ فى وجه طفلتى ، حتى على الرغم من عدم أدائها الواجب .
قدمتُ لجارتى طبقاً من الحساء حينما عادت من المستشفى .

قومى بقراءة سجل نجاحاتك ـ على الأقل ـ مرة واحدة أسبوعياً ليذكرك بما أنجزت ، وخصوصاً إذا شعرت بتدنى معنوياتك ، أو إن واجهت قراراً صعباً . ومن خلال قيامك بذلك ، سوف تدركين أن حياتك مليئة بالنجاح ، وأن نقاط القوة المتوفرة لديك سوف تعينك على خلق الحياة التى ترغبين .

اللمسة النهائية

ماذا يفيد ؟

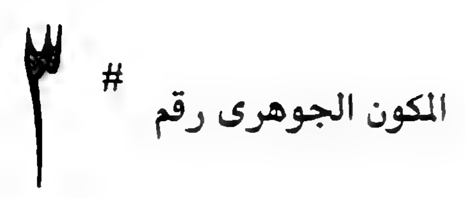
بغض النظر عما قد تشعرين به أحياناً من الإرهاق العصبى واللاقيمة ، فهناك أشياء معينة قد تفيد حياتك . لذا . فبدلاً من العيش بسلبية ، فكرى للحظة فيما ينفعك . فهذا لن يفيدك فقط فى رفع ثقتك بذاتك ، وإنما سيريك أيضاً أن لديك الأساس القوى الذى يمكنك البناء عليه . لذا فلا داعى لإصلاح ما لم يكسر أصلاً .

لقد حان الوقت لتحضرى رزمة من الورق ، أو أفضل من ذلك دفتر يومياتك ، فتدونى كشف حساب لحياتك .

واستخدمى صفحة منفصلة لكل مما يلى : العلاقات ، الأسرة ، المال ، الصحة ، العمل ، الحياة الاجتماعية ، الدين / الروحانيات ، وقت الفراغ والهوايات . بعد ذلك أعدى قائمة بما تشعرين أنه ليس سيئاً فى أى من هذه النواحى .. وقد تشعرين فى بعض الجوانب ـ أن هناك ثمة عيب ما . ففكرى مرة ثانية ، فبغض النظر عن قدرها ، هناك دائماً إيجابيات .

والآن وبعد أن تعرفت على ما يسير على ما يرام فى حياتك ، اقلبى صفحة جديدة ، وفكرى فيما لا يسير على ما يرام كما

ترغبين ، ولكن تأكدى من مراجعة نفس الجوانب الرئيسية . فعلى سبيل المثال ، إذا قمت بالتركيز على أسرتك ، فقد تجدين أنك لا تقضين الوقت الكافى مع أطفالك كما ترغبين ، أو أن زوجك لم يخرج معك بمفردكما منذ أكثر من شهر . وكونى صادقة مع نفسك ، وانتبهى لجودة حياتك ، وليس فقط للأمور البسيطة التى تلزم للبقاء . والآن ، تولىّ مسئولية حياتك ، واجعلى الحلم حقيقة . ولا عيب فى البدء على نطاق ضيق ، ولكن عليك أن تبدأى من أى نقطة .



اعتنى بنفسك

هناك صلة بين العناية
بالذات واحترامها .

" جوليا كاميرون "

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

 صف السيارة فى منتصف الجراج

لم أجرب العيش بمفردى حتى الآن . وتظن أمى التى تتخذ معظم قرارات الأسرة كلها . أنه من غير اللائق أن تعيش شابة غير متزوجة بمفردها ، لذا فقد عشت معها حتى تزوجت ، واستمر زواجى لواحد وخمسين عاماً ، وحتى أثناء غياب زوجى لفترات عن البيت ، حيث كان يعمل بالجيش ، كنت أعيش مع أطفالى ، ولم أعش يوماً بمفردى .

حينما توفى زوجى ، عاش حفيدنا فى بيتنا ، وبقى معى لأكثر من عام ، ولكنه قرر ـ مؤخراً ـ أن يتحمل مسئولية العيش بمفرده . والآن وبعد أن تعدى عمرى السبعين ربيعاً ، أعيش وحدى ، وأتحمل كامل العبء ، عبء البيت والقطة والسيارة ونفسى . فيمكن أن أركن سيارتى فى الجانب الأيسر من الجراج أو الأيمن أو فى المنتصف تماماً ، وهو المكان الذى أفضله .

لقد تعلمت أنه يمكن تناول الغداء فى أى وقت بين الساعة الحادية عشرة والثانية والنصف ، وأنه قد يتكون من السلطة وأحد السندويتشات أو الفشار ، وأن العشاء يتم تناوله بين الرابعة والنصف والعاشرة ، ويمكن تناول الطعام الشهى فيه مثل اللحم والخضراوات والبيض ، أو حتى الجبن والخبز المحمص . وبالنسبة لهؤلاء الذين

يعيشون بمفردهم من أمثالنا . يطهى العشاء عادة بالقلى السريع أو بتعبير أدق " وجبة الطبق الواحد " ، وأهم ما يجب مراعاته عند تناول العشاء ، ألا يتعارض موعده مع لقائى المعتاد مساء مع " توم بروكاو " .

ولأنى أعيش بمفردى ، يمكننى تناول الطعام وأنا فى كامل أناقتى ، أو فى لباس النوم والجوارب . يُحيط بمائدة الطعام أربعة مقاعد ، فأنقل جلستى مرة فى الركن الشمالى ، وتارة فى الجنوبى ، وأخرى فى الغربى ، أو الركن الشرقى . فليس هناك داعٍ للجلوس على مقعد واحد طوال الوقت . وبطريقتى هذه أستطيع أن أرى مائدة الطعام من كل منظور . ولن يتضايق أحد إذا قرأت الجرائد أو قمت بحل الكلمات المتقاطعة أثناء تناول الطعام .

لم أنتقل إلى منتصف الفراش لأن قطتى " لوسى " تفضل الجانب الأيمن ، كما يستقر المذياع فى الجانب الأيسر ، ولأن لوسى عبثت لعدة مرات بأزراره ، ولأن ذوقها فى سماع الأغانى لا يناسبنى ، فقد آثرت البقاء بالجانب الأيسر .

وكان موعد النوم من الروتينات الأخرى التى تغيرت فى منزلى ، فيمكننى الخلود إلى النوم فى التاسعة أو فى منتصف الليل ، ومَن يهتم ؟ وإذا صحوت بالليل ، فيمكننى القراءة أو مشاهدة فيلم دون مضايقة أحد . وعلى الرغم من أننى أدركت مؤخراً أن عروض الليل المتأخر بالقنوات التليفزيونية لا تروق لى ، إلا أن قناة كلاسيكيات السينما الأمريكية تعرض أحياناً أفلاماً من الأربعينات توائم ذوقى تماماً .

أعترف بأن هناك جوانب سلبية للعيش منفرداً . مثل الاضطرار إلى انتظار من يعيننى على تحريك إحدى قطع الأثاث . أو تناول نفس

الوجبات لمرتين أو ثلاث حتى تنتهى الكمية التى قمت بإعدادها ، أو عدم وجود من يمسك لى القطة عندما أشرع فى قص شعرها ، أو الاضطرار إلى التخلص بنفسى من طائر نافق خارج المنزل . وهناك أيضاً فى أعلى الحائط أجزاء تحتاج للطلاء باستخدام سلم خشبى طويل ، ومفتاح ضاع فى العليا ولا أستطيع بالطبع البحث عنه ، وساعة حائط معطلة ولا تظهر الوقت الصحيح وتحتاج لضبط . كما قد يمثل مشكلة بالنسبة لى أن التقط القطن من أذنى إذا انحشر بها عند تنظيفها ، وما يجب علىّ إرساله للبلدية من ملاحظات عن حوائط البيت تتضمن تحديد مسارات الكهرباء ومحابس الماء . كما أنه لا يوجد من يذكرنى بما يجب إنجازه من مهام ، هذا إلى جانب أنه لم يعد هناك من يطالب بشراء الكعك أو الآيس كريم .

ولأن علب مزيل العرق وكريمات الشعر تبقى فى أماكنها التى وضعت ، فقد توفر لى الوقت للتأمل فى الأشياء ، حتى وإن نسيت ما كنت أخطط للتفكير فيه . لقد تكونت لدى فى الواقع هوية جديدة ـ غير ما اعتدت لعبه من أدوار كالابنة أو الزوجة أو الأم أو الجدة ، وإنما شخص آخر أصبح بداخلى ألا وهو " أنا " ، ويعد هذا تقدماً كبيراً .

لا تسيئوا فهمى ، فأنا أحب الصحبة ، وأبتهج إذا ما زارنى أحد من أسرتى أو أصدقائى ، ولكنى فعلاً أركن سيارتى فى منتصف الجراج .

" لويز هام "



الدرس الحياتى رقم # ١ :
جربى رعاية نفسك

تعلمت معظم النساء منذ طفولتهن ، أن يلبين حاجات الآخرين أولاً . وفى الواقع إن معظم قيمتك كامرأة تنبع من قدرتك على معرفة ما يحتاجه الآخرون ، وهى واحدة من مواهبك . وفى الحقيقة ، يعد العطاء من السمات الأساسية التى تتسم بها الأنثى . ولا تستريح النساء فقط لتلبية حاجات الآخرين ؛ بل ويتقنَّ هذا الفن .

عندما نعتنى بأنفسنا حقاً ، سنستطيع عندئذ الاعتناء بالآخرين بشكل أفضل . فكلما كنا أكثر انتباهاً وحساسية لاحتياجاتنا ، أصبحنا أكثر سخاءً معهم .

عندما تبدأ بعض النساء فى استعادة الاهتمام بأنفسهن ، يبدو الأمر ساعتها وكأنهن قد حطمن إحدى القوانين الجوهرية للأنوثة ، كما لو كن قد فعلن شيئاً محرماً . ولكن فكرى فى الأمر لدقيقة ، فإنك إن لم تخصصى بعض الوقت لرعاية نفسك وإعادة شحن بطاريتك ، فكيف يتسنى لك إذن رعاية الآخرين ؟ بالطبع لن تتمكنى من ذلك .

إذ كيف يتسنى لك قيادة سيارتك وخزان الوقود بها فارغ ؟ إنك بدون شك لن تطالبين طفلك بالسهر طوال الليل للاستعداد للامتحانات

النهائية . ومع ذلك فأنت تضغطين على نفسك لدرجة الغليان ، وتتجاهلين وجود آثار سلبية لتجاهلك المستمر لحاجتك .

عودى بذاكرتك لآخر مرة كنت فيها على الطائرة . وتذكرى التعليمات التى أملاها عليك الطيار قبل الإقلاع : " فى حالة الطوارئ ، ضعى أولاً قناع الأكسجين بإحكام حول أنفك وفمك . ثم زودى طفلك به " . والحقيقة هى أنه لابد أن تهتمى بنفسك أولاً . وعلى الأقل لبعض الوقت . قد يشعرك هذا بعدم الراحة ، ولكن فكرى فى الأمر بهذه الطريقة ، حتى تصلى فقط لدرجة حب ورعاية نفسك ، فتتمكنى بالتالى من حب ورعاية الآخرين .

أسئلة تستحق الطرح

- هل أحصل على ما أريد ؟
- هل أهتم بنفسى باستمرار ؟
- ماذا فعلت اليوم لإرضاء ذاتى ؟

وتعد العناية بذاتك جزءاً ضرورياً من الحياة التى ترغبين عيشها . فحينما تستعيدين اهتمامك بذاتك ، فسوف تخلقين توازناً صحياً فى حياتك .

أضع نفسى فى المرتبة الأولى ، حتى ولو لبعض الوقت .

 الشعور بالتحرر

لابد أن هناك أشياء قليلة لا يخلصك منها حمام دافئ ،
ولكنى لا أعرف الكثير منها .

" سيلفيا بلاث "

استيقظت وقد انتابنى شعور بعدم الاتزان ، فلم أكن أرغب فى أداء أعمالى المنزلية ، على الرغم من تراكم الملابس المتسخة . ولم أرد أن أقرأ الأوراق التى حملتها من المكتب لأنجزها بالبيت . ولم تكن لدى الرغبة فى أن أقوم بأى شىء من مسئولياتى ، وهذا ما اتسم به يومى .

شربت شاى الصباح الذى اعتدت عليه ، وظننت أن صداع الرأس قادم فى الطريق . نعم ، ها هو قد جاء ، ألم فظيع وراء عينى تماماً . ربما يجب عليّ العودة لفراشى حتى يزول الألم . وبينما كنت أضع الأطباق بالحوض ، شعرت وكأن عضلاتى قد بدأت تؤلمنى ، أو لعل الألم فى مفاصلى ؟ وقد يعنى هذا أننى فى طريقى للإصابة بالبرد . فكل من عرفت قد أصيب بالبرد هذا العام . فلماذا لا أصاب أنا الأخرى ؟ لابد أن أرقد فى فراشى .

دلفت أجر قدمّى عائدة إلى الفراش ، وارتعدت تحت الأغطية وأغمضت عينيّ ، فساعتان إضافيتان من النوم قد تعودان بأثر طيب ،

وها أنذا قد أفقت تماماً ، وحاولت النهوض ، ولكن لم أتمكن ، لقد استمر ذلك الصداع ، وصاحب ذلك بدايات زكام . ففضلت إحضار المناديل الورقية .

في طريق عودتي من الحمام بعد أن أحضرت علبة مناديل من الحجم العائلي ، توقفت ، وامتدت يدى لتلك الرواية الكبيرة التي اشتريتها ولم أجد الوقت لقراءتها . ففتحت الكتاب ، وأتكأتُ على الوسائد .

مضى الصباح ، وأنا أقرأ ، فقرأت ما يزيد على عشرين صفحة أخرى . ولابد أن أحاول إنهاء التقرير الذى أعمل فيه ، ولابد أيضاً أن أنهض في النهاية وأغسل الملابس . ماذا لو كنت حاملة للعدوى ؟ بالتأكيد لا أرغب في نشر جراثيمي ، يمكن أن أؤجل الغسيل . فلدى أسرتي ملابس تكفي لتدبير حاجاتهم لليوم التالي .

ربما لم أكن مصابة فعلاً بالبرد ، فأنا لا أرغب في أن أكون مريضة . ولكي أكون صادقة ، كل ما أردت هو أن أستمتع ببعض الوقت بدون التزامات ، فقد احتجت أن أدلل نفسي بعيداً عن الناس ، والمسئوليات ، والعمل ، والعالم الخارجي . فهل يتحتم أن أمرض لكي أتمكن من ذلك ؟ بالنسبة للطفل ، لا مفر من الذهاب للمدرسة أو القيام بالأعمال المنزلية سوى إذا مرض . ولكنني لم أعد طفلة . فهل يتحتم عليّ التمارض لأتحجج أمام نفسي ؟ لا ، لقد قررت ألاّ أفعل .

تحدثت مع نفسي قائلة : " لا بأس ، أنت تحتاجين يوم إجازة ، فاعترفي بذلك ، واقبلي الأمر ، وانفضي عنك الشعور

بالـذنب ، واسـتمتعى بإجـازة صـغيرة ، فمـاذا تحـبين أن تفعلـى ؟ القراءة ؟ أنـت بالفعـل قـد قمـت بـذلك ؛ أن تـدللى نفسـك ؟ فخـذى حماماً ؛ أن تعزلى نفسك عن العالم ؟ اتركى جهاز الرد الآلى يـرد علـى الهاتف " .

سـكبتُ نصـف زجاجـة مـن صـابون الاسـتحمام السـائل فـى المـاء وأضفت حفنة عطرة من ملح الكاموميل المخصص للحمـام . ثـم أضـأت شمعة معطرة بالفانيليا ، وخطوت بحذر شديد فى حوض الاستحمام . وخرجت منى تنهيدة امتنان حينما غطس جسـدى فـى الينبـوع الـذى صنعته بالبيت . سمعت رنين جرس الهاتف عن بعد ، وابتسـمت .

كم هو مضحك أن تذوب الأوجاع فى حـرارة حـوض الاسـتحمام ، لقد زالت الآلام مع تصريف آخر فقاعة من الحوض . وشعرت بتحسـن فى رأسى ، وحلت الراحة محل الألم الذى كان بها .

بحلول المساء ، عدت وقد تجددت طاقتى بدنياً وذهنيـاً وعاطفيـاً . وبدلاً من الشعور بقلة الحيلة ، شـعرت بالقـدرة . فقـد منحـت نفسـى فرصة الاستماع والاستجابة لحاجاتى ، وصارت رعـايتى لـذاتى ضـمن أسلوب تعاملى مع أسرتى .. فليس مـن الضـرورى أن أصـاب بـالمرض حتى أبرر لنفسى حصولها على الراحة ، لقـد كـان إدراك ذلـك الأمـر بسيطاً ، ولكن ألم تكن تلك الأمور وسائل بسيطة لتحرير أنفسنا ؟

" فيريدا وولف "



الدرس الحياتى رقم # ٢ :
تخلصى من شعورك بالذنب

تتعرض معظم النساء لصراع الشد والجذب بين الصورة التى يرغبن فى الظهور عليها ، وصورتهن الأصلية ، وبين ما يرغبن القيام به ، وما يستطعن فعلاً القيام به . وبتعبير آخر ، أنت تحت رحمة شياطين الشعور بالذنب . وغالباً ما يمنعك شعورك بالذنب من العناية بنفسك ، وغالباً ما تنبع هذه المشاعر من التوقعات المبالغ فيها . حيث تتبين مثاليات مستحيلة تستبسلين لأن تعيشى عليها . ومن هذه المثاليات أن تقولى : " لابد أن أفضل دائماً حاجات الآخرين " ، أو " لا يجب أن أتسبب فى عدم رضا أى شخص أبداً " . وليس فقط من المستحيل الوفاء بمثل هذه المعايير ، ولكنها أيضاً تضر باستمتاعك بحياتك .

ويعد الشعور بالذنب من المعوقات الأساسية التى تقطع طريق رعايتك لذاتك ، فدائماً توجد قائمة من الأشياء التى يتحتم عليك القيام بها ، وتفضلينها على حاجاتك الشخصية . ثم يأتى الخوف من أن تتسببى فى مضايقة الآخرين ، إذا أعطيت نفسك الأولوية . ولكن توقفى ،

أحياناً يكون أهم الأشياء التى يمكنك فعلها وأكثرها إلحاحاً ، هو أن تخلدى إلى الراحة التامة .

" أشلى بريليانت "

وفكرى للحظة فى أنك إن وضعت نفسك فى ذيل القائمة وسمحت لشعورك بالذنب أن يسيّر حياتك ، فسوف يكون الضحية المنزعج دائماً هو أنت ذاتك .

لا تقلقى ، هناك ما يمكنك القيام به ، أو فى الحقيقة ، ما يتحتم عليك القيام به . فمعظم النساء لديهن صورة مثالية لما يجب أن يكون عليه الأمهات المثاليات . والموظفات المخلصات ، والبنات والزوجات الصالحات ، ويسعين من خلال تقمص هذه الصور إلى الكمال . وبسبب المقارنة بين الصور المثالية وصورهن الحقيقية ، يشعر العديد من النساء بعدم الكفاية والذنب لأنهن لم يستطعن الوفاء بالمعايير المستحيلة التى أردن بلوغها .

ولديك الخيار ، فيمكنك إما ضبط معاييرك حتى تقرب من الحقيقة ، أو تغيير سلوكك . وفى أغلب الحالات ، ننصح بأن تتخلصى من تلك المعايير السخيفة . فهل تذكرين المرأة الخارقة ؟ إنها لم تمت ـ لأنه ليس لها وجود من الأساس . لقد حان الوقت لأن تعترفى بأنك من البشر ، وأن لك حاجاتك الشخصية . وبالنسبة للأمهات منكن ، فلدينا أخبار لكُن : عليكن ملاحظة أن الزمن قد تغير ، ففى الماضى ، كانت الأسرة عادة تتكون من أب يتكسب العيش ، وأم تبقى فى البيت مع أطفالها . أما الآن ، فلا ينطبق هذا الوصف سوى على ٦ ٪ فقط من الأسر . ففى معظم البيوت الأمريكية ، يعمل الآباء والأمهات خارج البيت ، حتى وإن كان لديها أطفال فى سن ما قبل المدرسة أو المرحلة الابتدائية ، وأصبحت القاعدة هى الأسر المختلطة والأمهات اللائى يعشن بلا زوج ، وغير

ذلك إنما هو شذوذ عن تلك القاعدة . فتغيرت أدوارنا وفقاً لما يقع على عاتقنا من مسئوليات ، حتى أن معاييرنا الداخلية التى وضعناها لأنفسنا لم تعد - غالباً - تتماشى عملياً مع المواقف التى نحياها بالفعل .

فإن كنت أماً ، وفى نفس الوقت تسعين لجلب الرزق ، فنحن نشجعك على أن تصبحى واقعية بشأن ما يمكنك القيام به فى غضون اليوم . فلا داعى لأن تعيشى ملتزمة بمعايير أمك كما أنك لست مضطرة لتلبية كل طلبات أطفالك أو زوجك .

وضعتُ الآن لنفسى توقعات أكثر واقعية
وتخلصت من شعورى بالذنب بشأن
الأشياء التى اخترت عدم القيام بها .

الحياة بعد الموت

قررت خلال الشهرين اللذين سبقا عيد ميلادى الأربعين ، أن أشعر حقاً " بالأسى على نفسى " وأن أعقد جلسة نحيب . ثم أخذت موعداً مع الطبيب ليجرى لى الفحص السنوى الشامل . واخترت أن يكون طبيبى امرأة . فبالتأكيد ، يمكن لامرأة مثلى أن تعيننى . لقد كنت متعبة طوال الوقت ، فوزنى يقرب من مائتى رطل ، وأشعر بالمزيد والمزيد من الاكتئاب .

جاء يوم الفحص الشامل ، ففحصت المرضة الممارسة " مارى ديلى " كل جسدى ، وكانت حقاً رائعة . لقد أخبرتنى أن هناك سبباً لما أشعر به من إرهاق ، وأرادت علاجى بالأدوية الطبية ، فقد كان عدد كرات دمى منخفضاً ، ومستوى الإستروجين لدى سيئاً ، وكان وزنى زائداً بمقدار ٦٠ رطلاً ، وغير ذلك المزيد .... ومن وقتها بدأت فى تعاطى الحديد والإستروجين والكالسيوم والفيتامينات اليومية ، وهى ما يطلق عليها أدوية سن الأربعين . طلبت من ممرضتى أن تسمح لى بالبدء فى برنامج لممارسة الرياضة ، فقالت : " لا ، لا تفعلى ، لا يمكن ذلك قبل أن تصبح كل أمورك على

ما يرام . فلن يمكنك تحمل أداء التمرينات لفترة " ، فأخذت منها موعداً آخر للقاء فى غضون الثلاثة أشهر التالية .

ومضت الأشهر الثلاثة ، ولم أستطع الانتظار حتى تسمح لى " مارى " بممارسة التمرينات . فزرت المركز المحلى للتدريب على الرياضات العنيفة ، واشتريت كل التجهيزات ، ودفعت الرسوم السنوية وقدرها ٢٠٠ دولار ، لأبدأ بداية جديدة ، كشخص جديد ، أو هذا ما ظننته ؛ حيث لم تزل الآنسة " ديلى " لا تحبذ أن أبدأ فى ذلك الحين ، فقالت : " ليس بعد ، صحيح أن حالتك تحسنت ولكنك مازلت تعانين من نقص فى الحديد " . وحطمت كلماتها آمالى ، فقلت لنفسى " أفيقى ، أنت فوق الأربعين ، وتبدو أحوالك الصحية معقدة كما أنك تعانين الوهن ". لقد كان الأمر مرعباً ، ولكنى اضطررت للانتظار .

التقيت بالطبيبة بعد ثلاثة أشهر ، وسمحت لى بأن أبدأ فى ممارسة التمرينات . فقلت لنفسى : " عظيم ، سيكون الأمر مثيراً ؛ ففى غضون ستة أشهر ، سوف أزن حوالى ١٤٠رطلاً ، وأبدو أصغر عشر سنوات من سنى الحقيقية " . فارتديت حلتى ، وربطت يدى ، وأخذت منشفتى . وقفازات الملاكمة ، وقصدتُ المركز الرياضى .

كانت جلسات ممارسة الرياضة لا تصدق . ففى الصف الأول كان يقف أصحاب الوزن الذى يتراوح بين (١٠٠) و (١٢٠) رطلاً ، وفى الصف الثانى أصحاب الوزن الذى يتراوح بين (١٢٥) و (١٥٠) رطلاً ، وفى المؤخرة كان يقف هؤلاء الذين يتراوح أوزانهن بين (١٦٠) و (٢٠٠) رطل والذين يعانون الحرارة الزائدة ، وانقطاع النفس ،

وعدم اللياقة ، وعدم القدرة على مواصلة التمرينات . وبمضى نصف وقت الجلسة ، كنت أحتضر ، فسحبت نفسى إلى السيارة ، وقد غلبنى السعال ، وكنت أتنفس بصعوبة . وقدت سيارتى بصعوبة بالغة . وبمجرد أن بلغت بيتى ارتميت على الأرض . ولم أستطع الحراك لساعتين . وقلت لنفسى : " حسناً ، سوف أظل على هذه الحال لأسبوعين " ، وحاولت إقناع نفسى أن الأمور قد تتحسن يوماً .

بمضى ثلاثة أسابيع ، عودت نفسى على التمرين لمدة نصف الساعة ، أترك بعدها المبنى لاهثة أزحف نحو سيارتى . قررت أن هذا الأمر لن يفيدنى ، فقد خف وزنى ستة أرطال ، ولكنى لم أستطع تصور الاشتراك فى جلسة أخرى . وانتهى الأمر فقد انتظرت ستة أشهر لأبدأ هذه الجلسات الغبية ، واليوم لا أستطيع الاستمرار . فماذا سيحدث لى ؟ لم أرد أن أستسلم لليأس ، ولكن فكرة ممارسة التمرينات مع التلفاز وشرائط الفيديو لم ترق لى .

ثم راودتنى فكرة ، فحينما كنت بالكلية ، كنت معلمة أيروبكس فماذا لو أصطحبت اثنين من أصدقائى وفتحنا قاعة لممارسة الأيروبكس ؟ أنا أعرف مكاناً ممتازاً للقيام بهذا ، وهو مركز تابع للجيش ، فزرت " جودى بونس " منسقة الخدمات الاجتماعية ، وأعطتنى تصريحاً باستغلال المكان . وفى الأسبوع الأخير من أغسطس عام ٢٠٠٠ ، بدأت ممارسة التمرينات مع سبع سيدات أخريات فى أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من كل أسبوع . وعملت جاهدة ، وجمعت بين الأساليب التى لا تترك آثاراً مرهقة والتى تجعلنا فى

الوقت نفسه نشيطين . ورغم ذلك ، لم يكن هذا أصعب ما فعلت خلال هذه الجلسات ، فقد انتابني شعور بالرعب ، وتساءلت كيف يتسنى لى قيادة جلسات الأيروبكس هذه ؟ وأدركت أن تفكيرى عليل أكثر من صحتي المعتلة . ولم أكن مؤهلة لذلك بالقدر الكافي . ولكنى كنت أحاول . ولم يمض وقت طويل ، حتى استقبل المركز مكالمات عديدة للسؤال عن هذه الجلسات ، وبدأنا نرى أعداد المشاركين تتنامى .

مع بداية العام الجديد ، قررت أن أنشر إعلاناً عن " جلسات مجانية لمارسة الأيروبكس " ، وذلك لتشجيع الناس على الحفاظ على لياقتهم . وقدت سيارتى فى طريق المركز فى الثالث من شهر يناير عام ٢٠٠١ . وظننت عندما وصلت أن المركز قد نظم حدثاً ما فى نفس موعد جلستي ليلاً ، ونسى المسئولون أن يخبرونى ، فلم أتمكن حتى من أن أجد مكاناً لصف سيارتى . وكان الناس كثيرين . وبمجرد أن فتحت الباب ، واستدرت قائلة : هل أنتم جاهزون للتمرين ؟ سمعت سبعين " نعم " ، فهل يصدق أحد ذلك ؟ سبعون فرداً قد جاءوا ليمارسوا الرياضة معى ، وهاأنذا بعد مضى عام واحد ، نقص وزنى أربعين رطلاً ، وقفزت طاقتى وتقديرى لذاتى إلى عنان السماء . وأذاعت الأخبار المحلية خبراً عن نشاطى ، ويحدثنى الناس عن ذلك فى كل مكان أذهب أليه ، وقال زوجى إنه حينما ذهب لشراء دوائه ، سأله البائع إذا كانت " ريتا ويليامز " زوجته . وأخبره أننى معلمته فى جلسات الأيروبكس ، وطلب منى أن أقدم عرضاً فى عرض الصحة بالمستشفى . كما نصحت برامج الحمية زبائنها بأن يقصدوا

جلساتى . ومنذ وقت قريب ، تقدمت لشغل وظيفة ، وقالت السيدة التى أجرت معى المقابلة : " إذن فأنت " ريتا " ، لقد سمعت كثيراً عنك وعن جلسات التمرين التى تقودينها ، لن تتخيلى عدد النساء اللاتى أثرت فى حياتهن " .

بلغ عدد الملحقين بالجلسات الآن (٢٥٠) سيدة ، وأصبحت أقود ثمانى جلسات أسبوعياً . وتطوع بالانضمام معلمتان وأخرى لرعاية الأطفال . وساهم هؤلاء النساء فى تنظيم حملة لجمع التبرعات لتمويل المركز ، وقمنا بشراء جهاز استريو جديد ، وشرائط الموسيقى الجديدة .

وفى الاحتفال بمرور عام ، اخترنا شعاراً لفصلنا وهو : قوى قلبك مع " ريتا " وشد هذا البطن شد ، شد ، شد !

" ريتا فى . ويليامز "



الدرس الحياتى رقم #٣:
كونى رياضية

كم مرة سمعت من يقول : " عليك فقط أن تأكلى جيداً ، وأن تمارسى الرياضة " ؟ ، لقد أصبحت هذه المقولة متكررة فى ثقافة التوعية الصحية . ولكن بالنسبة لمعظمنا ، يبدو الأمر كما لو أنه قد حكم علينا بحياة من العمل الشاق ، فنحمل الأثقال ونبذل العرق مع

تناول مالا يسمن من جوع . كالبروكلى وجبن الحلوم منخفض الدسم . والدجاج المشوى ـ ألا يبدو الأمر مضحكاً ؟ لكن يجب أن يصبح استثمارك فى صحتك خطوات فى سبيل العيش الهانئ ، بدلاً من أن تعتبريه عبئاً مؤقتاً ، وذلك حتى تقوى على الالتزام به طوال حياتك .

يضيع الكثير من النساء أجسادهن هباء ، ويحرقن الشمعة من طرفيها، فيأكلن الطعام السريع ، ولا يتحركن سوى عند الضرورة ، ويتوقعن أنه لن تحدث عواقب لهذا الإهمال . ولكن لهذا الأمر نتائجه . ربما لا تحدث هذه العواقب فوراً ، وخصوصاً إن كنت فى العشرينات أو الثلاثينات حينما يتم تحذيرك بشأن جسدك ، ولكن سيصاب إن عاجلاً أو آجلاً بالإنهاك ، وتأسفين على صحتك التى ضاعت . فكرى بالأمر لدقيقة : هل يمكن أن تقودى سيارتك بينما يضىء مصباح الوقود لينذر بقرب نفاد الوقود ؟ لا أظن ذلك . هل يمكنك تموين سيارتك الفيرارى بوقود رخيص ؟ لا يمكن أبداً . ورغم ذلك ، ومن المثير للدهشة ، أننا نمتهن ونهمل أكثر الآلات قيمة .

غذاء الفكر

من الغريب أن الكثير منكن يعتبرن أنه من العادى ، قضاء الساعات فى البحث ، ثم الأيام والأسابيع فى التسوق لشراء سيارة جديدة أو أى من مستلزمات البيت . ولكنهن يجدن من الصعوبة تخصيص ٣٠ دقيقة يومياً ، للقيام بما يحسن الصحة . فلا تنتظرى حتى تتلقى رسالة تحذير فى صورة مرض مضمونها " أفيقى "، لتعتنى بجسدك . واجعلى ممارسة التمرينات من الأولويات التى لا يمكن التنازل عنها .

إن صحة بدنك هى أهم شىء ، فجسمك الآلة التى تعبرين بها عن ذاتك وحياتك . فإن اشتكى عضو جسدك ، وإن شعرت بالألم أو بأنك لست على ما يرام ، فاعلمى أن حياتك كلها بسائر جوانبها سوف تتأثر بذلك . لذا يجب أن تضعى صحتك على قمة أولوياتك ، لأن العناية بجسمك أمر جوهرى من أجل عيش حياة هانئة سعيدة . فإن بلغت حالة من الصحة الجيدة ، فسوف يتحسن كل شىء فى حياتك . ولكن هذا ـ شأنه شان كل شىء آخر ـ يحتاج لبذل الجهد . وبالنسبة للبعض منكن ، ممن أهملن أجسادهن ، فقد حان الوقت لاكتشاف مواطن الخلل .

صحتى البدنية ضرورية لسعادتى ،
لذا فأنا أضع صحتى على رأس أولوياتى .

لو كنت محظوظة

لو كنت محظوظة فى هذه الحقبة من حياتى ، لتعلمت فن اللامبالاة .

قد يزعجنى الميزان ، ذلك الشىء المربع الصغير الذى يضيع الشعور بالبهجة . فلا أبالى !

ثم ساعة يدى التى تذكرنى بالطقوس الصارمة ، والمواعيد المملة . فلا أبالى !

ولكى يكتمل الأمر ، أترك الأعمال المنزلية تتراكم ، وأدعو أصدقاء كثيرين ، ثم أضع المكنسة الكهربائية فى منتصف حجرة المعيشة ، وأتركها هناك لستة أشهر .

ثم أتخلص من ذلك القلق الذى ينتابنى بشأن صحة زوجى ، سلامة أطفالى ، وقلة المال ، وما يفكر به الناس ، وكونى وحيدة ، وكونى غير وحيدة ، والإرهابيين ، وجامعى الضرائب ، والنمل الأبيض ... فأسيطر على مشاعرى ، ولا أبالى .

أسافر حول العالم ، وألتقط صوراً لكل الوجوه الرائعة التى أقابلها .

أو أجلس على الشاطئ مع أصدقائى فأتناول المقانق .

أو أذهب للتمشية الطويلة مع زوجي عبر المدينة إلى الفنار .
أو أجلس ـ حيناً . بهدوء في شرفتي ، فأستمع للطيور لساعات ،
أو أشغل موسيقى الجاز أو الأوبرا ـ حيناً آخر ـ وأرفع صوت المذياع .
أو أحيط نفسي بمن يُحبون الطبيعة والضحك والحلويات .
أو أقضي وقتي في المزاح والقيام بلا شيء .
أو أسترخي في جلستي ، واستمتع بالرحلة .

أفيس دراكر



الدرس الحياتي رقم # ٤ :
كوني حنونة على نفسك

رفض ما دون الكمال ، ينطوي على كثير من الظلم والعداء للإنسانية . فهو يقيدك ويوتر حياتك كلها .

آن لاموت

يعد من الجوانب الجوهرية لرعاية الذات أن يتخذ الفرد منحنى متعاطفاً تجاه ذاته . فالنساء يملن لأن يكن ناقدات وقاسيات على أنفسهن ، في حين لا تستحق ذواتهن ذلك منهن ، وما تحتاجينه هو أن تكون نظرتك تجاه ذاتك أكثر إيجابية وود . وللأسف ، فإننا نجد أن معظم النساء خبيرات في دعم وفهم الآخرين ، ولكنهن يفشلن في ذلك بالنسبة لأنفسهن بشكل يدعو للشفقة .

هؤلاء الذين يسهمون فى تقدم العالم وازدهاره ، هم أولئك الذين يميلون للتشجيع أكثر من النقد .
" إليزابيث هاريسون "

حيث يتربع على كتف كل فرد ، ناقد يراقب ويحكم على كل حركة يقوم بها . فهل تألفين أياً من العبارات التالية : " تبدين عجوزاً ، فحتى شحمة أذنك تعانى التجاعيد " أو " إن لم تركزى فسوف تنسين هذا أيضاً " ، " مهما حاولت ، فلن تجنى أى شىء " . والحقيقة المرة هى أن هذه العبارات تتردد فى الحوارات التى تجريها معظم النساء مع أنفسهن .

هل لاحظت مرة ، أنه مهما تفعلين ، لا يرضى عنك ناقدك أبداً ؟ أو أنه لا شىء مما تفعلين يسره ، أو الأهم من سروره ، يجعله يصمت . هل تريدين صديقة تنتقدك دائماً وتلومك على كل ما تخطئين فيه ، وتحبط معنوياتك مهما فعلت ، فتعد عليك كل المرات التى فشلت فيها ، وتعاقبك حتى على أتفه الأخطاء ؟ بالطبع لا ، ولو كانت آخر البشر فى هذه الحياة ، ومع ذلك يتكرر استسلامك لهذا الطاغية .

فعندما تشعرين باليأس والاكتئاب وكره ذاتك تسقطين فى قبضة ناقدك . وسيعتبر ضرباً من المستحيل أن تشعرى بالرضا تجاه نفسك ، لو كان فى رأسك صوت يتردد دائماً ، ويخبرك بأن ما تقومين به ليس صحيحاً ، أو بالدرجة التى بلغتها من السوء . لقد آن الأوان لتتولى الأمر ، وأن تستعيدى إيجابيتك ورعايتك لذاتك وتراحمك معها .

أسئلة تستحق الطرح

- ما الذى أفرط فى نقده فى نفسى ؟
- ما هو أكثر الأشياء التى أفكر بها إيجابية ، استجابة لهذا النقد ؟
- ما الذى قد يحدث إن بدأت فى التركيز على صفاتى الإيجابية ومواطن قوتى ؟

ولكن كيف تكون البداية لكى تصبحى حنونة على نفسك ؟ أولاً ، أرسلى ناقدك الداخلى ـ مهما تكبدت من التكلفة ـ فى رحلة إلى جزر " الباهاما " ، وأبعديه عن رأسك .

ثم قومى بتطوير اتجاهك الداخلى نحو الحنو على ذاتك ، واستخدمى عبارات : سوف تطمئنك إن شعرت بأنك تغرقين . فقولى لنفسك مثلاً : " لا بأس من عدم دفع الفاتورة اليوم ، فهناك فرصة أخرى للدفع يوم الجمعة " ، وهذه العبارة سوف تخرجك من مأزقك وقت الحاجة . " ربما لم تتكسبى سوى جنيهات قليلة ، ولكنك مازلت رائعة ! " ، وسوف تشجعك العبارة التالية على تخصيص وقت لذاتك عندما تحتاجين له : " نعم أنت تستحقين قراءة كتابك الآن " ، والعبارة التالية سوف تضع توقعاتك وتوقعات الآخرين فى حيز المعقول : " أنت تجيدين طهى العديد من الوجبات ، لذا يعد من الجميل الليلة أن تحصلى على مكافأة " .

وكلما استخدمت الصوت الحانى ، عظم تأثيره . حتى وإن انتابك الخوف فى البداية ، حاولى باستمرار أن تجدى فى حياتك اليومية مكاناً للصوت الداعم لك فى حياتك اليومية .

وتذكرى أن الأمر قد يستغرق وقتاً طويلاً حتى يبدأ الصوت الحانى فى السيطرة على حواراتك داخل نفسك . ورغم ذلك ومع مرور الوقت ، سوف يتغلب هذا الصوت الدافئ على صوت ناقدك الداخلى . يالها من راحة تلك التى ستشعرين بها ! فبإيجاد مساحة لذاتك بداخلك ، سوف يسهل عليك إيجاد مساحة لذاتك فى حياتك اليومية .

**أستحق المدح والدعم من الصوت
الحانى بداخلى .**

أداة أساسية : قوى حصونك

خذى ورقة كبيرة واثنيها من منتصفها طولياً بحيث تشكل عمودين ، وخصصى العمود الأول لصوتك الناقد والآخر للصوت الحانى الدافئ . ثم دون حذف ، اكتبى عبارات النقد التى تنتقدين فيها ذاتك ، دون نقص .

تخيلى الآن أن هناك شخصاً يتقبلك على علتك ، كالأب أو الحفيد أو الصديق . إن لم يحضرك شخص بعينه ، فتخيلى مقدار ما تشعرين به لو أن أحداً من هؤلاء واقف بجوارك ، فتشعرين بدفء وتقبل هذا الشخص . ثم فى العمود الآخر قومى بكتابة استجاباتك

الإيجابية ودفاعاتك وعبارات تعاطفك مع ذاتك ، في مقابل تلك العبارات الناقدة . واسمحي لصوت القلب أن يعبر عن نفسه .

وفيما يلي أمثلة لشكل الحوار بينهما .

الصوت الناقد : أتعتقدين أنك تستحقين تخصيص بعض الوقت لذاتك ؟ وماذا عن تلال الغسيل المتراكمة في الركن ، والفواتير التي حان موعد استحقاقها .

الصوت الحاني : لا شيء من هذه الأشياء يعتبر ملحاً ، وأنا أستحق تخصيص بعض الوقت لنفسي .

الصوت الناقد : أنا ـ أنا ـ أنا ، أنت مجرد طفل باكٍ أناني .

الصوت الحاني : لا لست كذلك ، أنا أعمل بجد ، وأتحمل المسئولية معظم الوقت ، ولكنني أحتاج لراحة .

الصوت الناقد : أنت لا تعرفين معنى العمل بجد .

الصوت الحاني : بل أعرف ، فأنا أقوم بمهامي طوال اليوم ، وأتأكد من ترتيب البيت ، ويذهب صغاري إلى المدرسة ، وأتأكد من قيامهم بواجباتهم . فإن كان لديك ما تقولين ، فعليك أن تتحدثي بطريقة لائقة ، وإلا فلن أسمع لك ثانية .

والآن اقطعي نصف الورقة ، وألق بذلك الذي يتضمن السلبيات ؛ فقد آن الأوان لأن تشرعي في التخلص من ناقدك الداخلي .

عصىً وأحجار

" قد تكسر العصى والأحجار عظامى ، ولكـن الكلمـات لا تـؤذينى أبداً " .

ذات مرة ، صدقت " جون " أغنية الأطفـال هـذه . علـى الأقـل ، حاولت تصديقها حينما كانت صغيرة حيث كانـت تتعـرض للسـخرية المستمرة .

ثم تغيرت الأمور ، وكبرت " جون " ، وعندما كبرت ، زاد وزنهـا علـى (٥٠٠) رطـل ، فقـال أصـدقاؤها علـى استحياء إنهـا " ثقيلـة الوزن " ، ويقول طبيبها إنهـا تعـانى " سمنـة مرضـية " ، أمـا بـاقى البشر فيقولون أنها " بدينة " فيهمس البعض بذلك ، ويصـرخ الـبعض به بصوت عال فى وجهها . وصدقى أو لا تصدقى ، هناك مـن النـاس من يقول كلاماً أسوأ من ذلك .

فهل تعتقدين أنها لم تسمع ما يقال عنهـا ، بـل تسـمع . ويؤلمهـا ذلك كثيراً ، وإلى أقصى درجة ، ولكن تعلمت " جون " كيفية تجنـب التعليقات الجارحة ، فتتجنب ببساطة مقابلة هؤلاء الذين تصدر عنهم هذه التعليقات وتبقى بالبيت .

فى بيتها ، حيث الأمان .

وحيث بلغت وزوجها عيد زواجهما الخامس والعشرين ، خطط زوجها لقضاء سهرة رومانسية معها . ووفقاً لطريقة تفكير " جون " ، فالخروج لقضاء سهرة ، يعد أمراً صعباً ، فهي تعتبر الخروج وسط العامة أمراً سيئاً ، والأسوأ منه تناول الطعام بينهم . فبدأ " دان " حملة الإقناع متعللاً بأنه يجب عليها اصطحابه لتناول العشاء في مطعم جميل .

ووافقت على مضض وبحذر .

ولكي تلهي نفسها عن القلق الذى ينتابها بشأن الحدث الذى اقترب موعده ، قررت " جون " ، الخياطة البارعة ، أن تخيط لنفسها " بلوزة " جديدة لتحضر بها الاحتفال .

ثم سرعان ما حانت الليلة الموعودة . وكان اختيار " دان " حكيماً ، فالإضاءة كانت رومانسية ، والجو جميلاً ، والخدمة جيدة . وكان الطعام لذيذاً وليس له مثيل . والمطعم كان ممتازاً . ولكن لسوء الحظ ، لم يكن زبائنه كذلك .

قررت " جون " تجاهل التعليقات الفظة ، وقررت حتى غض الطرف عن النظرات الوقحة . ولكنها لم تستطع تجنب الفتاة الصغيرة الجالسة على المائدة المقابلة لهما . فلم تنقل الصغيرة عينيها عن " جون " . وعندما وقفت الفتاة ، وتوجهت نحو مائدتها ، انكمشت " جون " خوفاً ، فقد علمتها خبرتها أن الصغار بصفة خاصة قد يكونون أكثر قسوة .

توقفت الفتاة الصغيرة واسعة العينين إلى جوار " جون " ، ورفعت إصبعها مترددة ، فلمست بلوزة " جون " الزرقاء المخملية .

وقالت : " أنت ناعمة ودافئة ، تماماً مثل أرنبى " .

حبست " جون " أنفاسها بينما كانت تتحسس اليد الدقيقة كمّها ، فقالت الفتاة : " أنت جميلة جداً فى هذا الثوب " ، وابتسمت ثم انصرفت إلى مقعدها .

لقد كان تعليقاً بسيطاً ، مجرد مجاملة ، وانتهى الأمر . ولكن بالنسبة لـ " جون " ، كانت كافية لتغيير حياتها ، وإثارة تفكيرها .

وتقول "جون " : " الآن ، كلما رأيت الناس يحملقون وأتذكر الأنامل الملائكية الصغيرة تتحسسنى ، فإنى أطمأن معتقدة أن الجميع مثلها ... معجبون بمظهرى " .

وتقول : " الآن ، حينما يهمس الناس من وراء ظهرى ، أقسم أننى أسمع صوت الملاك الصغير يذكرنى بأننى جميلة ، فأطمأن معتقدة أن همسات كل الناس ، ليست إلا مدحاً " .

" وهذا كل ما أسمعه الآن ، المجاملات فقط ، تلك الكلمات التى لا يمكن أن تؤذينى " .

" كارول ماكدو ريم "



الدرس الحياتى رقم # ٥:
تقبلى المجاملات

كثيراً ما ينتقد الناس المغرورين والمتكبرين والمتمركزين حول ذواتهم . لذا فلم يثبط ذلك فقط من عزمك لكى تتغنى بمزاياك ولكن من قبول عبارات المجاملة أيضاً . فكم مرة امتدحك شخص ما ، وتقبلت ببساطة ذلك ؟ ربما نادراً ، إن كان قد حدث أصلاً .

فى معظم الحالات ، تبتدعين الحجج وتسوقين أسباباً عديدة لعدم استحقاقك المجاملة ، فإذا قال لك شخص ما إنك طباخة ماهرة . تكون استجابتك الفورية : " لا ، لقد كان أمراً بسيطاً " ، وإذا علق صديق على أناقتك ، تقولين :" لعلك تمزح ، هل تقصدنى ؟ فشعرى سيئ للغاية " . لكنك عندما ترفضين مجاملة شخص ما ، فأنت تحرجين نفسك والآخرين .

ماذا ستكون استجابتك إذا ما أعطاك صديق هدية ؟ هل ستقدرين ذلك ؟ هل ستعبرين عن امتنانك . إن عبارات المجاملة ليست إلا هدية لفظية ، فاقبليها شاكرة ، واسمحى لها بأن تدخل لأعماقك .

لقد حان الوقت لتكفى عن اختلاق الأعذار ، يجب أن تشعرى بالرضا لتلقى تعليقات المدح هذه . فاسمحى لنفسك بالاستماع لعبارات الإطراء الودودة التى يقولها الآخرون . وجربى فى المرة القادمة التى

يقدم لك فيها شخص ما عبارة مجاملة . أن تقولي " شكراً " لا أكثر ولا تقلقي فأنت بعيدة كل البعد عن الغرور

أتقبل المجاملات بسعة صدر وامتنان .

مصيدتى الحبيبة

" مصيدة غزلان ، هى كل ما أريد كهدية لعيد ميلادى "

وقفت " ديانا " إلى جوار الغسالة الكهربائية ، تحيط بها أكوام الملابس المتسخة ، والتى تبدو وكأنها لا تنقص أبداً . وكان الحوض مليئاً بالأطباق المتسخة التى تنتظر فى المطبخ . وتناثرت الدمى فى كل مكان ، وكان جرس الهاتف يدق . والكلب ينبح ، ويتبارز التوأمان بالعصى فى منتصف حجرة المعيشة .

ولم تفهم لماذا ظن زوجها " بول " أن هذا هو الوقت المناسب لفاتحتها فى موضوع عيد ميلادها ؟ لكنها جهزت منذ وقت طويل الإجابة التى ستقولها له إذا سألها عن هديتها .

" مصيدة الغزلان ؟ " نظر " بول " إليها ظاناً أنها قد فقدت عقلها .

وقال : " هل ستشرعين فى الصيد ؟ "

فأشارت إلى كتلة الخشب العملاقة الموضوعة بركن الفناء الخلفى وقالت : " لا ، لن أشرع فى الصيد ، وإنما فقط أريدك أن تبنى لى مصيدة غزلان فى تلك الشجرة ، ويجب أن يكون بها سلم مصنوع من الحبال حتى يتسنى لى سحبه بعد الصعود إلى المصيدة " .

انصرف " بول " عنها وهو يهز رأسه . وسمعته " ديانا " يتمتم بشيء حول اعتقاده الخاطئ طوال هذه السنوات . بأن النساء يرغبن الهدايا من العطور أو المجوهرات أو الملابس الداخلية .

وكرر مراراً " مصيدة غزلان " . " إنها تريد مصيدة غزلان ! "

فكيف لها أن تفهمه أنها ترغب في بقعة هادئة تختلي فيها بنفسها ؟ فقد طمعت في مكان تهرب إليه - وحتى لو لدقائق - من تلك الطلبات التي لا تنتهي لتدير أمور البيت وتربية ثلاثة من الأطفال الصغار . مكان لها ولها فقط ، مكان مصمم بحيث لا يصلح للقيام بأي شيء سوى الراحة والاسترخاء .

كان العديد من رجال أسرتها - ومنهم " بول " - صائدي غزلان ، وكانت دائماً تحسدهم لأنهم يتمتعون بخصوصياتهم ، حيث يقضون الوقت فوق أشجار الغابة ، حيث يعتمدون في عملهم على الصبر والهدوء .

في الشتاء الماضي ، وأثناء رحلة صيد ، جالت بخاطرها الفكرة ، وظنت أنه بمقدورها نيل هذا الوقت الخاص والمكان الهادئ أيضاً دون أن تعمل بالصيد أو حتى أن تترك البيت . فكل ما تحتاج هو مصيدة غزلان خاصة بها .

فكيف توصل لـ " بول " فكرتها ؟

ولكنه لم يطلب أبداً أي توضيح ، فقد جاء ببساطة إلى البيت بعد الظهر في يوم عيد ميلادها حاملا الخشب وعلبة من المسامير . وصاح منادياً على أولاده " هيا أنزلوا لنبني لأمكم هدية عيد ميلادها " . فهبط " بول " الابن البالغ من العمر أحد عشر عاماً ، و " كيل " ،

و " سيث " ذوا التسعة أعوام . الدرج . ودلفوا إلى الفناء . حيث انشغلوا بالقياس وتقطيع الخشب وتثبيته حتى حل الظلام .

لم يكن من المسموح أن تخرج " ديان " أو أن تختلس النظر حتى إلى الفناء .

وأخيراً " بول " دخل وأخذها من يدها وقال : " أغمضى عينيك ، وتعالى معى " وداعب نسيم المساء البارد بشرتها فاصطحبها " بول " إلى الباب الخلفي . وسمعت قهقهة أولادها .

قال " بول " عندما وصلا إلى الركن البعيد من الفناء " يمكنك أن تفتحى عينيك ، عيد ميلاد سعيد " .

لقد كان جميلاً ، حيث استقرت المصيدة على الجزء المعقوف من فرع شجرة قوية وثابتة ، ترتفع عن الأرض بمقدار عشر أقدام ، وكان شرك الغزلان يتسع لشخص واحد . وقد أحاط بقاعدتها حزام أمان ، تدلى منه سلم مصنوع من الحبال .

وقف " بول " وأولاده مبتسمين ، سأل " سيث " : " ألن تجربى الصعود إليها يا أمى ؟ " .

فأجابت : " ولِمَ لا ؟ بالطبع سأفعل " . وجذبت السلم ، وصعدت . وارتمت على الكرسى المبطن بالعشب ، والمستقر على قاعدة المصيدة ، وقالت : " ممتاز ، هذا ما تمنيت بالضبط " .

وصاح " كيل " من أسفل : " وانظرى يا أمى إلى هذا ، بكرة ودلو ، حتى تستطيعى أخذ ما تحتاجين معك " . ووضع " بول الابن " صندوقاً مربوطاً عليه أنشوطة قرمزية ضخمة ، فى الدلو ، وسحبته " ديان " لأعلى .

وفـى داخـل الصـندوق ، وجـدت لافتـة خشـبية ، حفـر عليهـا " مصيدة أمي العزيزة " . وغمز " بول " لأمه بينمـا كانـت تقـرأ اللافتـة بصوت عال ، والدموع تترقرق بعينيها .

" شكراً يا رفاق ، هذه أفضل هدية عيد ميلاد حصـلت عليهـا فـى حياتى " .

واكتشفت أنها كانت محقة فكلما أغرقتهـا تـلال الملابـس المتسـخة والأطباق ، وكلما فاق رنين الهاتف أو صوت التلفـاز أو الأولاد الثلاثـة المشاكسـين درجـة تحملـها ، وكلمـا شـعرت بحاجـة ملحـة للفـرار ، تذكرت هدية عيد ميلادها التى تنتظرها فى الفناء الخلفى .

فيمكنها ـ إذن ـ ملء زجاجة بالشـاى ، وأخـذ حفنـة مـن الكعـك الصغير المحلى ، وكتاب ، أو مجلة من تلك التى طالما حاولت إيجـاد وقت لقراءتها فى السابق ، فتضعها بالدلو وتسلك طريقها صاعدة علـى السلم حتى تصل إلى أعلى الشجرة .

وكانت فى بعض الأحيان تبقى لساعة أو اثنتين ، فتتسلى وتقرأ أو حتى تنعس قلـيلاً . وكانـت أحيانـاً لا تبقـى سـوى دقـائق معـدودة ، فتطمئن فقط قلبها ببعض الأدعية ، أو تشاهد طيراً تظلل على صـغارها فى عشها .

وعرف الصبية أن أمهم تصـعد إلى مصـيدة الغـزلان باسـتخدام سـلم يمكن سـحبه لأعلى ، لذا لم يستطعوا مضايقتها .

وقد يدق جرس الهاتف ، ويطن المجفف ، ويعلو صـوت التلفـاز ، لكن لم تهتم " ديان " بكـل هـذه الأشـياء مادامـت فـى خلوتهـا علـى الشجرة .

وكانت دائماً بعد نزولها من الخلوة ، متجددة الطاقة ، وجاهزة لأن تقوم بوجباتها بصبر ، فتتحمل كل ما تفرضه عليها حياتها الرائعة .

" مصيدة أمى العزيزة " هذه هى الكلمات التى حفرت على لافتتها . ولن تنسى " ديان " ابنها " بول " وهو يغمز إليها فى أول مرة قرأت فيها هذه الكلمات وحين همس إليها بأنه لم يتمكن من أن يقول لهم إنهم كتبوا Dear ومعناها " العزيزة " بدلاً من " Deer " ومعناها الغزلان .

هزت رأسها ، وهمست لنفسها : " لم يخطئوا أبداً فى حروف الكلمة فهى أعز هدية تلقيتها طوال حياتى ، وتعبيرهم جاء فى محله " .

" جينى أيفى "



الدرس الحياتى رقم # ٦ :

خصصى فى جدولك بعض الوقت لذاتك

يشعر كثير من النساء ، بأن الوقت الذى يقضين مع أنفسهن ، هو وقت مسروق ، يتهربن فيه من واجباتهن ، لقد حان الوقت لتتوقفى عن التحجج بأنك مريضة حتى تنالى وقتاً للراحة ، وآن الأوان

لتخصصى فى جدولك وقتاً لمارسة أنشطة رعاية ذاتك ، لأنك بتخصيصك مثل هذا الوقت ، تضفين نوعاً من الشرعية على هذا الأمر .

خذى إجازة قصيرة ، فكلنا يحتاج لفترة راحة من حياتنا المشغولة . ونحن نعلم أن لديك الكثير لتقومى به ، وأنك لا تستطيعين تخصيص وقت لنفسك . ولكن دعونا نفكر فى الأمر بطريقة منطقية . ليس فى الحياة ما يستحق الاهتمام الفورى إلا القليل ، وقد تظنين أن ذلك غير صحيح ، ولكن كل شىء يمكن تأجيله للغد ، سوى بعض الاستثناءات النادرة . أو بتعبير آخر ، خصصى بعض الوقت لنفسك .

فقد تكون صحتك وهناؤك فى خطر إن أهملت نفسك ، فإن استنفدت قواك ، فلن تستطيعى إفادة أى شخص ، وأولهم نفسك . قد تستطيعين تحمل الآلام ، ولكن الترنح فى الحياة لن يؤدى لخلق الحياة التى ترغبين .

يتعلق الكثيرون منا بما ليس فى أيديهم ، وما لا يمكن أن يكون فى أيديهم . فنضيع الكثير من طاقتنا فى الحزن ، بينما يمكننا استغلال هذه الطاقة - أو أقل منها - فى عمل ، أو - على الأقل - فى محاولة القيام ببعض مما نود فعلا القيام به .

" تيرى ماكميلان "

تخيلى كيف ستقضين الوقت الذى خصصت لنفسك ، ماذا تريدين أن تفعلى ؟ من الذى تريدين أن تقضى معه هذا الوقت - إن وجد ؟ ابدئى بالقليل ، وقومى بما هو ممكن ، كالخروج للقاء صديق ، أو الاختلاء بنفسك لمدة ساعة فى صحبة كتاب ، أو قضاء المساء فى مشاهدة فيلم ، أو السير بالغابة ، أو قضاء جزء من اليوم فى الفراش ، فتنعسين ، أو تشاهدين التلفاز ، أو

أسئلة تستحق الطرح

- لـو خصصت وقتـاً لنفسك ، اذكرى ثلاثة من الأشياء التى قد تقومين بها .
- اختـارى الآن واحـداً من هـذه الأنشطة ، وتعهـدى بممارسـته خلال الشهر القادم .

التنزه فى الحديقـة ـ الخيـارات المكنـة لـيس لها حصر .

إن أردت حقاً أن تكونى شجاعة ، فخـذى أجازة ليوم . وهذا لا يعنى أن تقضيه فى دفـع الفـواتير أو أداء الأعمـال المنزليـة ، أو القيـام بالمهام المختلفة . فهـذا اليـوم مخصـص لـك ، ولك فقط . وعرفى أسرتك أنك سوف تختلسين بعـض الوقـت لنفسـك . وأبلغـى رؤسـاءك فـى العمل أنك سوف تقضين يوماً لاستعادة صحتك الذهنيـة . خـذى يومـاً للراحـة دون إدعـاء المرض ، واستغلى يوماً من أيام الإجازة لتقومى فقط بتدليل نفسك .

كونى شجاعة وخصصى علـى الأقـل سـاعة لنفسـك أسـبوعياً . وتـذكرى ، أن الأمـر سـوف يسـاوى فـى سـهولته استيقاظك قبـل بـاقى أفـراد الأسـرة لإعـداد قهـوة أو شـاى الصـباح ، فيستمتعون بها فى هدوء ، فغوصى فى حوض الاستحمام الذى تحيطه الشموع المضيئة ، أو شاهدى بتلات الزهور وهى تتفتح بالحديقة .

> يستنفد التمنى طاقة أكثر مما يستنفده التخطيط .
> " إلينور روزفيلت "

حين تخصصين الوقت لنفسك احرصى على البسـاطة ، فكلمـا قلـت التفاصـيل كـان ذلـك أفضـل . وإحـدى الوسـائل التـى تحميـك مـن اسـتبداد الواجبـات بوقتـك ، هـى التخطـيط

للخروج بصحبة صديقة . فعندما تعدين صديقة بالخروج معها فلن تقدمى على إلغاء خططك على الأرجح .

إن العناية بالذات أمر ضرورى من أجل صحتك البدنية والانفعالية والنفسية . وحينما تخصصين وقتاً لنفسك فقط ، فأنت تعبرين عن قيمة ذاتك ، وفى المقابل ، سوف يقدرك الآخرون ويعاملونك باحترام أكثر .

والعناية بنفسك ليست مكافأة على إنجازك قائمة مهامك ، ولكنها تطبيق لحقيقة أنك بشر ، وتستحقين الرعاية فى كل يوم ، والعناية بذاتك حق اكتسبيه منذ ولادتك ، فتشجعى وطالبى به . فمشكلة مجتمعنا الذى يقدس الإنجاز ، ويمقت الكسل ، هى تعلم أن هناك وقتاً للعمل ووقتاً للراحة . ويعد استكشاف كيفية إحداث التوازن بين الاثنين أمراً جوهرياً لضمان الهناء .

أحب نفسى للدرجة التى أستمتع
فيها بقضاء وقت معها .

الانطباع الذى يدوم

توقفت فى جانب الطريق ، وركنت سيارتى بعد القيام برحلة سريعة للسوبر ماركت . وبعد أن فتحت باب سيارتى حملت تحت كل من ذراعىّ أحد أكياس البقالة ، وتوقفت ، وأغلقت الباب بظهرى . ولأنه رأى يدى مشغولتين ، أنهى نجلى المراهق " روبرت " محادثته الهاتفية وفتح لى باب المطبخ . وبمجرد دخولى ، أسرعت لحفظ الأسماك المجمدة ، تلك الأنواع العديدة التى تمتعت عند شرائها بالتخفيض بعد أن وضعت باقى البضائع التى اشتريت فى الخزانة ، قمت بطى الأكياس الورقية ، ووضعتها فى سلة المهملات . وحينما نظرت فى ساعتى ، لاحظت اقتراب موعد قدوم زوجى " فريد " للبيت ، فبدأت فى إعداد العشاء .

بعد دقائق قليلة ، عاد " فريد " للبيت من عمله وعلى وجهه يبدو الفضول ، وتساءل : " هل لعب الأولاد كرة السلة اليوم ؟ "

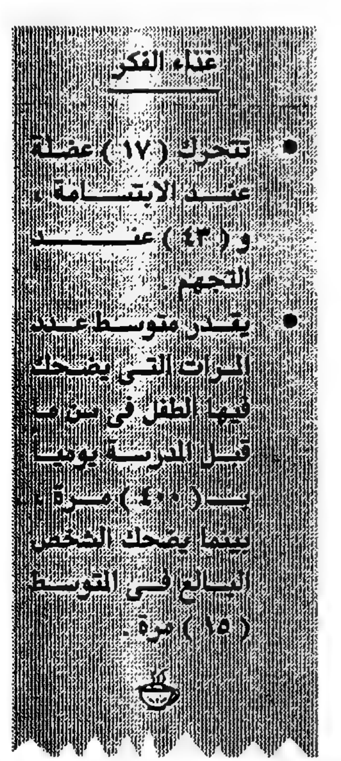
فأجبت : " لا ، لماذا تسأل ؟ "

فقال غاضباً : " هناك انبعاج كبير فى باب السيارة الخلفى ، بحجم كرة السلة " .

أحمر وجهى ، وازدردت لعابى بصعوبة ، وقلت : " حقاً ؟ " .

فقال : " هل سأمزح معك فى شيء مثل هذا ؟ تعالى وتأكدى بنفسك " . واستدار وخرج من باب المطبخ .

أطفأت نار الموقد ، ومسحت يدى فى منشفة ورقية ، وتبعته للخارج لأرى ما حدث من ضرر . وتأكدت من وجود انبعاج كبير بالباب الخلفى للسيارة .



فقال زوجى : " هل أنت متأكدة من عدم قيام صغارك برمى الكرة على السيارة اليوم ؟ انظرى لهذا الانبعاج ! إنه يشبه ضربة من كرة السلة لباب السيارة ! "

ترقرقت الدموع فى عينى ، واحتقن وجهى ، واعترفت بخجل شديد بأن السبب هو " مؤخرتى " ، فهى الكرة التى تسببت فى انبعاج الباب .

اتسعت حدقتا " فريد " وقال : " كيف فعلت ذلك ؟ "

فاعترفت قائلة : " كانت يداى مشغولتين بالبضاعة التى اشتريت ، فاضطررت لاستخدام مؤخرتى لإغلاق الباب " .

هز " فريد " رأسه ، وفحص السيارة عن قرب ، وغمز لى ، بينما أحاطت خصرى يداه ، ليقيس مؤخرتى ، وعاد إلى باب

السيارة وقد باعد بين يديه ، فكان حجم الانبعاج مطابقاً تماماً . فشعرت بالاكتئاب ، فما رأيت كان حقيقة مرة .

وجد " فريد " مكبس الحمام فى الجراج ، وبدأ يعمل لإصلاح الانبعاج فى الباب .

وفى ذلك الوقت ، ظهر " روبرت " ثانية ، وقال : " أمى ، أين العشاء ؟ " ، ثم لاحظ والده فقال " ماذا تفعل ؟ " .

فأجابه : " لن تصدق لو أخبرناك يا ولدى " .

شفط المكبس الانبعاج من الباب ، ولحسن الحظ لم يحدث ضرر بالغ ، سوى لكرامتى .

تنهدت وقلت " حمداً لله ! لقد أحرجنى ذلك كثيراً " .

وفجأة ، بدأت فى القهقهة ، وانتقلت عدوى الضحك إلى زوجى ولم نستطع السيطرة على أنفسنا . فأمسك كل منا بجنبيه من شدة الضحك . واقتنع ابنى بأن كلينا قد فقد عقله ، فعاد ودخل المنزل وهو يهز رأسه فى ذهول .

قال " فريد " وهو يضحك من أعماقه : " لم أتوقع أبداً أن أعود للبيت فأجد ذلك ، فأجبت ضاحكة : " آسفة ، لن أفعل هذا ثانية " .

بعد ذلك ، فكرت فى مدى لطف " فريد " الذى لم ينهرنى أمام الأطفال . وبدلاً من ذلك ، آثر أن يتعامل مع الواقعة كما لو كانت فكاهة خاصة . وتذكرت المرات التى قمت فيها بنقد أطفالى أمام آخرين ، أو سخرت من سلوكياتهم الطفولية ، فربما خدشت تقديرهم لذاتهم . فتعهدت بأن أنتبه لذلك ، وأن أكون أكثر إدراكاً لأفعالى

وردود أفعالى . وأن احترم أسرتى دائماً ، وأظن فيهم ظن الخير . حتى فى أحلك الظروف

أصلح باب السيارة . وشفيت كرامتى بعد أسابيع من اتباعى نظام الحمية . ولكن بقى لطف زوجى ووده ، الانطباع الذى دام بداخلى .

" شارلا تايلور "



الدرس الحياتى رقم # ٧:

تحلّى بروح الدعابة

الضحك شفاء . والضحك علاج ، فهل تعلمين أنك حين تضحكين ، يفرز مخك مواد كيماوية تعمل كمضادات للاكتئاب ؟ ويقوى الضحك كذلك جهازك المناعى ، فهو يقلل التوتر بشكل كبير . وعندما تضحكين . يفرز مخك الإندورفينات التى تخلق الشعور بالبهجة والنشاط . ولا شىء يعادل أثر الضحك فى كسر حدة موقف ما ، وإعطائك القدرة على فهم العلاقة بين الأمور .

تعد روح الدعابة من مظاهر الاستثمار فى صحتك ، إلا أننا فى خضم الروتين القاتل ننسى الضحك ، ونصير جادين للغاية . فنفقد لمسة أو طعم البهجة ، ونصبح كئيبين وثقيلى الظل ، وكلاهما له أثر سلبى على شعورنا العام بالهناء .

تمر بكل منا أيام . تبدو فيها الأمور فى غاية السوء . فتريدين الأشياء بشكل معين . ولا تتمكنين من جعلها كذلك ومن أعظم فوائد التمتع بروح الدعابة . هى أنك لو تمكنتى من الضحك . ستخوضين كل الأمور بسلام . فببساطة ، لا يمكن أن تضحكى وتتوترى فى نفس الوقت . ولديك الخيار . فيمكن أن تسمحى لنفسك بأن تصبحى مضغوطة أكثر وأكثر . أو أن تتقبلى الأمور على علتها . وتبتهجى . فاسألى نفسك إذا ما كنت ممن يتعاملن مع أنفسهن وحيواتهن بجدية أم لا .

ربما قد مررت بتجربة استطعت فيها الضحك مع نفسك حتى فى قلب موقف صعب أو محبط ، وجاء حينئذ الفرج . عليك الابتهاج وابدئى فى استخلاص الدعابة من المواقف التى تستحق السخرية التى تمر فى حياتنا اليومية . وفى المرة القادمة التى تواجهك فيها ورطة ما ، أضيفى لمسة من الدعابة . وقطعاً ستشعرين بتحسن . وتذكرى ، حينما تخفق كل السبل ، فإن الحل يكمن فى الضحك .

أضحك بسهولة وباستمرار ..

اللمسة النهائية

ما الذى تريدين حقاً لنفسك ؟

فيما يلى استبيان لمدى رعايتك لذاتك ، وهو خاص بك . فلا داعى لأن يراه غيرك وهو ببساطة يعتبر وسيلة لتقييم مدى رعايتك لذاتك

ففكرى للحظة ثم أجيبى عن الأسئلة التالية :

١. كم مرة تقومين بشىء مرح كل أسبوع ؟

○ مرة واحدة على الأقل ○ نادراً ○ لا أفعل أبداً

٢. متى كانت آخر مرة قضيت فيها وقتاً مع صديقة ، أو تلقيت رسالة ، أو قمت بما يمثل بشكل واضح رعاية لذاتك ؟

○ الأسبوع الماضى ○ الشهر الماضى ○ لا أذكر

٣. كم مرة تقومين ببعض النشاط البدنى ؟

○ مرتين أسبوعياً على الأقل ○ على مرات متفرقة

○ لا أفعل أبداً

٤. ماذا تفعلين من أجل الراحة والاسترخاء ؟
- O أشاهد التلفاز
- O أخرج للتمشية
- O أتناول العصائر

٥. ما هو شعورك تجاه جسدك ؟ هل تحبين مظهرك ؟ اذكرى إجابتك وفقاً للدرجات التالية (" ١ " يعنى أنك تكرهين جسدك ، " ٥ " يعنى أنك تحبينه) .

O ١ O ٢ O ٣ O ٤ O ٥

٦. هل يزيد وزنك أو يقل عن الوزن المثالى بمقدار لا يزيد على عشرة أرطال ؟
- O نعم
- O لا

٧. كم مرة ينتابك الاستثارة والغضب لكونك متوترة أو منهكة ؟
- O مرة واحدة على الأقل أسبوعياً
- O كل يوم
- O أحياناً

٨. هل تطلبين المساعدة وقت الحاجة ؟
- O غالباً
- O نادراً
- O لا يحدث أبداً

٩. هل تحصلين على ما ترغبين من التواصل المادى والرعاية ؟
- O نعم
- O لا

١٠ كم مرة تقولين (نعم) بينما ترغبين فى قول (لا) ؟
O غالباً O نادراً O لا يحدث أبداً

١١. هل تقومين بما ترغبين فى القيام به فى حياتك ؟
O نعم O لا

١٢. هل تتوقين للعودة للبيت فى نهاية يوم العمل ؟
O نعم O لا

١٣. متى كانت آخر مرة ضحكت فيها ؟
O منذ وقت قريب O لا أذكر

١٤. كم من وقتك تخصصين من كل أسبوع للاسترخاء فقط ؟
O كثير من الوقت O قليل جداً O لا يحدث أبداً

بمجرد أن تتاح لك فرصة إجابة الأسئلة الواردة عاليه ، فكرى بمدى فائدة ما تقومن به التى تعود على رعايتك لنفسك . ومثلى إجابتك على مقياس متدرج من ١ إلى ١٠ (حيث " ١ " تمثل تجاهلك التام لذلك ، ١٠ تمثل اهتمامك المذهل) ، وتتفاوت درجات اهتمامك بذاتك .

تجاهل تام ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ عناية تامة

ومن فضلك ، كونى أمينة مع نفسك ، وتذكرى أن الأمر بينك وبين نفسك .

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

المكون الجوهرى رقم # ٤

أحيطى نفسك بالدعم

سمها جماعة ، سمها شبكة
سمها قبيلة ، سمها أسرة
سمها ما تشائين ، فمهما كنت
فأنت تحتاجينها .

" جيم هاوارد "

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

عيد ميلاد " جرانى " التاسع

غالباً ما أفكر ، كيف كنت ساعيش بدون
هؤلاء النسوة ؟

" كلوديت رنير "

وقفت على باب بيتى الأمامى ، تحيط بى البالونات . حيث أحضر لى كل من أصدقائى باقة ملونة . فقلن : " عيد ميلاد سعيد يا توينك " . وبانحناءة تبجيل طفولية شكرت لهن .

سألت " بيكى " ، صديقتى ذات الشعر الأحمر قائلة : " ألن يأتى أى من الصبية ؟ " .

عندئذ صاحت " روث " قائلة : " لا سبيل لذلك فالحفل خاص بالبنات " . يبلغ طول " روث " خمس أقدام وعشر بوصات ، وهى متعصبة لآرائها .

كلتاهما من صديقاتى اللاتى عرفت من زمن طويل ، فشعر " بيكى " كان رمادياً وصبغته للأحمر ، وبقى طول " روث " خمس أقدام وعشر بوصات دون تغير لمدة ستين عاماً ، من إجمالى عمرها الذى يصل إلى ٧٢ عاماً .

حضـر ثمانيـة مـن أعضـاء مجموعتنـا " مجموعـة جرانـى " للاحتفال بعيد ميلاد الفتاة الصغيرة ، في حفلة من تلك التى افتقدتها فى صغرى ، حيث توفيت أمى قبل عيد ميلادى السادس بتسعة عشر يوماً . وانتقل بنا أبى الذى أحزنته وفاة أمى كثيراً للعيش فى ولاية أخرى مع أبويه ، ونما إلى سمعى أن أبى وجدتى قد قررا عدم الاحتفال بأعياد ميلادى ، اعتقاداً منهما أنى لن أتنبه لهذا اليوم . فأوحى لى عقلى ذو الستة أعوام بأنهما يعتقدان بأننى لا أستحق الاحتفال . فكان هذا أول أعياد ميلادى التى لم أحتفل بها .

واليوم ، فى عيد ميلادى التاسع والخمسين ، وفى كبرى ، طلبت من مجموعة صديقاتى العزيزات أن يساعدننى على الاحتفال بعيد ميلادى التاسع .

وضع بعض الضيفات قبعاتهن الورقية على رؤوسهن ، ونفخن البالونات ورمين بها المتنمقات اللائى رششن مثبت الشعر فوق تسريحاتهن .

يلعب الأطفال فى الحفلات ، ولم نختلف كثيراً عنهم . فأرادت " كات " التى كانت قد أجرت جراحة لتغيير مفصل ساقها ، أن تجثوا على ركبتها لتشارك فى اللعب بالكرة لاضطياد الأشياء حول مائدة القهوة ذات الست أرجل ، ولعبت " جينا " بمهارة تفوق الجميع ، حيث أصابت كل ما فى طريقها لأنها كانت تلعب هذه اللعب مع أحفادها قبل أسبوع من الحفل . وحينما ألقت " ميرنا " بالكرة ، طارت عبر المائدة ، فسمحنا لها بالمحاولة مرة ثانية ، وثالثة ، وأخيراً أصابت كل الأهداف بضربة واحدة . ثم حان دور

" باتى " ، وحينما أخفقت ، حملقت بغضب لـ " ميرنا " . وصاحت فيها : " انظرى إلى ما سببته لى " .

فأجابت " ميرنا " : " أنت التى بدأت ! " ، وانخرطا فى الشجار كأطفال فى سن التاسعة ، فغلب الضحك " بيكى " التى قضت الكثير من وقتها فى حوارات مع النساء ، ووقعت على الأرض ضاحكة .

فقهقهت أنا وقلت : " كفاكن أيها الصغار وهيا لتناول الكيك والآيس كريم " .

تأوهت السيدات اللاتى تقمصن شخصيات أطفال فى سن التاسعة وهن يساعدن بعضهن للعودة لوضع الوقوف . وذهبنا فى سعادة لمائدة الطعام ، حيث شعرنا بأننا فى بيوتنا .

كانت " دونكان هاينز " قد ساعدتنى لإعداد كعكة شيكولاتة رائعة ، بينما تظاهرت بلعب دور أمى ، ودورى أنا شخصياً كطفلة تبلغ من العمر تسعة أعوام . وعلمت أن هذا كان جيداً ، لأننى تناولت الأجزاء التى التصقت بالوعاء . وعلت حبيبات الثلج سطح الكعكة بينما كنت أحاول تجميلها . فأردت أن أكتب " عيد ميلاد سعيد يا " توينك " " بالأصفر والأحمر والأزرق . فتسببت يدى فى اختلاط القرمزى والأخضر والبرتقالى مع الألوان الأساسية فى قطعة من الفن الحديث . وحينما أحضرت " بيكى " الكعكة ، أعلنت للجميع قائلة : " لقد صنعتها بنفسى " .

ردد الجميع أغنية " عيد ميلاد سعيد " لى ، واستحضرت كل البهجة التى كان من المفروض أن أنالها فى كل أعياد ميلادى السابقة

التى لم أحتفل بها . وفرحت كالأطفال فهن رددن الأغنية لى لأنهن يحببنني . وفى عيد ميلادى احتفلن بى

لم أشعر قط بأن الآخرين مهتمون بى بالقدر الذى يجعلهم يحضرون لى الهدايا ، والآن مع كل هذا الاهتمام ، عرفت أن أصدقائي الحقيقيين قد أنفقوا الوقت والمال من أجلى . وباحتراس ، مددت يدى للهدايا ، فطلبت " باتى " أن أفتح أكبرها أولاً .

فهل كانت تعرف أنها من زوجى ؟ وببطء ، وبداخلى يتنامى إحساس بالفضول ، نزعت الرباط والورق الذى يغلف الهدية والمزين بصور دمى الأطفال . واتسعت حدقتا عينيى . فقد رأيت " بيتسى ويتسى " . تحسستها لأخرجها من العلبة ، ثم احتضنتها ، إنها دميتى المفضلة ! إنها لم تكن ناعمة ، ولكنها تجيد العناق . وكان من الصعب أن أتركها ، ولكن أدركت أنه من الأفضل أن أتركها تتجول .

قالت " روث " : " لا تعطيها اللبن لأنه يفسد رائحتها " . وسدت أنفها ، فأعادتنا ثانية لسن التاسعة من العمر .

وقالت إحدى الصديقات : " افتحي هديتى الآن " .

وردت أخرى : " لا بل هديتى أولاً " .

وكانت كل هدية تحمل بطاقة شخصية وتعليقاً . فكتب على إحداها " لأننى أحبك ، ابقى كما أنت " . وقرأت على بطاقة " بيكى " : " إلى الطفلة التى كبرت وأصبحت الأميرة الجميلة " . بعد أن فككت رباط الصندوق الكبير ، وجدت هدية ملفوفة فى ورقة كبيرة . وكانت تاجاً بلاستيكياً فضياً ، وبه ياقوتة ضخمة (مقلدة) مثبتة بمنتصفه . فارتديته وأصبحت أميرة فى ساعات المساء الباقية .

حينما اقترب الحفل من نهايته ، أخرجت كل واحدة من الفتيات هدية من صندوق الهدايا الموضوع فى منتصف المائدة . وكانت التماثيل الصغيرة ملائمة للفتيات ، أو للسيدات اللاتى أردن تذكر أيامهن حينما كن فتيات .

فقلن : " توينك ، أنت فتاة رائعة فى التاسعة من عمرها . لقد كان هذا مبهجاً حقاً " ، وتبادلت عضوات الجماعة الأحضان والقبلات .

وحضنت " بيكى " الأميرة وقالت : " شكراً لأنك سمحت لنا باللعب على شرفك . فأنت متألقة " .

فى ذلك اليوم ، عاد إلى جزء منى كنت قد نسيته . وحصلت على الرسالة التى يتلقاها الصغار عند الاحتفال بأعياد ميلادهم ، ومضمونها أننى ذات قيمة ، وأستحق الاحتفال بى .

" توينك ديوت "



الدرس الحياتى رقم # ١ :

كونى صداقات تدوم

كما تبين القصة السابقة بشكل رائع ، يحتاج كل منا لأن يكون فى حياته أناس يشاركونه الأوقات الطيبة ، ويقدمون له الدعم عندما تواجهه التحديات . نحتاج فى حياتنا أناساً يشاركوننا أحلامنا ويساعدوننا على التغلب على مخاوفنا ، ويعيدون البسمة إلينا ، ويمنحوننا المساحة الآمنة التى نستكشفها وننمو فيها . نحتاج الأصدقاء الذين يبقون على ذكرياتنا المشتركة ، والذين يذكروننا بأفضل صفاتنا إذا انتابنا الشك فى أنفسنا .

لن تتبنى صديقتك الحقيقية نظام حمية غذائية إذا رأتك بدينة ، ولن تدافع عن زوج أهدى زوجته مقلاة طعام كهربائية فى عيد ميلادها . فالصديقة الحقيقية سوف تخبرك أنها رأت صديقك القديم وقد أصبح راهباً .

" إيرما بومبك "

حينما تصلين لقرب نهاية حياتك ، فأى الذكريات سيبقى فى ذهنك ؟ هل هى مدى نجاحك فى عملك ؟ أم كم من المال تدخرين فى المصرف ؟ أم حجم المنزل الذى عشت فيه ، أو نوع السيارة التى قدت ؟ لا أظن أنه أى من ذلك . فما تريدين هو أن تتذكرى أشخاصاً ويتذكروك بمقدار الحب الذى تبادلته معهم . تريدين أن تتركى هذه الأرض وأنت تدركين أنك لمست الآخرين ، وسمحت لنفسك

بتكوين علاقات صداقة وطيدة وذات معنى . تريدين أن تدركى أنك قد أسهمت بشيء وأنك تركت العالم على صورة أفضل . هذه هى الأشياء التى تهم فعلاً .

وللأسف ، فإنه من السهل تجاهل هذا الجانب الحيوى من حياتك ؛ ويسهل عليك أن تضعى بند تكوين الصداقات فى ذيل قائمة أولوياتك ، فتتجاهلين الناس الذين يصلحون للاعتماد عليهم . ونتيجة لذلك ، تصبح حياتك أكثر توتراً ، وتفتقر إلى العمق والثراء الذى لا يتسنى لها الحصول عليه سوى بمثل هذه العلاقات .

ويحتاج تكوين شبكة من الأصدقاء الحقيقيين وقتاً ، ولكنه وقت ينفق فيما ينفع . وبينما يوجد من الأصدقاء من يضيع الاتصال بينهم ، فإن علاقات الصداقة الوطيدة تتطلب استثمار الوقت والاهتمام . فعليك تقديم الرعاية لأصدقائك ، حتى تجديهم إلى جوارك وقت حاجتك .

أسئلة تستحق الطرح

- من الذى يشعرنى بالقيمة وأنى أستحق الاحتفال بى ؟
- ما نوع الدعم الذى أتلقى منهم ؟
- إلى من أتحدث حين ينتابنى الحزن ؟
- متى كانت آخر مرة خصصت الوقت للاتصال بمن أشعر فيهم القيمة وأنهم يستحقون الحفاوة ؟
- ماذا بوسعى أن أفعل لأقدم الدعم لهم ؟
- متى سأتخذ هذه الخطوات ؟

صداقاتى على رأس أولوياتى ،
وأحث نفسى على تقوية
علاقاتى .



خير الحقائق

أثمن اللحظات فى الصداقة ليست تلك التى
تقضيها فى الضحك مع صديق ، فعلى الرغم
من أن لحظات الضحك جميلة فعلاً ، فلحظات
البكاء هى الأثمن ، حيث يعطيك الصديق
اهتمامه ويصغى إليك ويفهمك .

" فران مورجان "

منذ سنوات ، كانت " الجماعة " تمثل كل شئ بالنسبة لى ، فقد أثرت فى أفكارى وسلوكياتى لمدة خمسة عشر عاماً ، ثم بعد ذلك ، فقدت زوجى . فقد مات ببطء فى الثانية والأربعين من عمره إثر مرض بقلبه . وبعد أن مضى الجزء الرهيب ، بدأ الكدح والصراع مع الأيام . وأثناء تحملى عبء تربية اثنتين من الفتيات الصغيرات . بدأت شخصيتى فى الظهور بشكل غريب ، حيث أصبحت كالسحاب ، متغيرة دائماً .

كنت أصيح مهددة : " أفيقى أيتها الفتاة ، أو ارقدى واستسلمى للموت . قولى لهم الحقيقة العارية " ، فاستخدمت أسلوبى القديم

للتعبير عن الحقائق ، والذى للأسف كان أشبه بضربات المعول ، التى تصاحبها تصرفات أخرى غريبة ، صادرة عن ذاتى الغريبة .

هجرتنى " الجماعة " ، ولم أفهم السبب ، وكنت أحتاج إليهم بشدة . الحقيقة هى أننى كنت مغفلة حقاً ، فلم أكن على وعى حتى بنفسى . لقد حطم ذلك قلبى ، لأننى كنت أظن أنهم أصدقاء للأبد . والأسوأ هو أننا لم نتحدث عن مشاعرنا أبداً . هذا كل شىء ، وانصرفوا بعدها ، فترك ذلك فى داخلى حفرة سوداء ومازالت حتى اليوم ، لأن الأسباب مبهمة .

فى ذلك الحين ، كانت " ليندا " تعيش وراء مسكنى ، ولم تكن تمثل الكثير فى حياتى ، ولم تكن أيضاً إحدى عضوات الجماعة ، فقد كانت مجرد شخص يهوى مضايقتى ، أما تلك الجماعة فقد شغلت مكاناً كبيراً فى قلبى ، ولكى تقوى صداقتنا كان على عبور هذه المرحلة الجديدة .

ذات يوم ، جاءتنى ، ولم أعلم ما حدث ، وفجأة ، تشاجرنا حول أسلوب تربيتنا لبناتنا الأربع . فتصاعد الموقف ، واحتقن ، وتحول لمباراة من الصراخ ، ثم تفجر ، لأنها عيرتنى بهجر عضوات الجماعة المبجلة لى ، جذبت أحد المقاعد ، فرفعت قبضتيها فصرخت فى وجهها قائلة : " أخرجى من بيتى ! ".

قلت لها إن لم تخرجى من بيتى ، فسوف أتركه أنا ، وفعلت وانتهى بى الأمر إلى الجلوس على الأرض بفناء بيتى الخلفى ، تبعتنى إلى هناك لتحاول استعادة الحوار، فصرخت ، ولم يتم الأمر ، وأخيراً ، رحلت .

هجرتني الجماعة . والآن هجرتني " ليندا " أيضاً . وغرقت مشوشة في سجن حقائق " إيزابيل " ، ونثر الملح على جروحي .

ذات صباح ، بعدها بأسابيع ، وبعد أن ذهب صغارنا للمدرسة ، حيث اعتادوا السير معاً ولم تكن لديهم فكرة بما دار بيننا من صراع رن جرس الباب . وكانت " ليندا " ، وبمجرد أن أجبت ، جرت إلى نهاية المشى الجانبي ، وصاحت واضعة يديها على خصرها ، وقالت : " لا أعرف ماذا أصابك ! أنا لا أفهمك ! لا أفهم كل ما طرأ عليك من تغير ولا أدرى ما أصابني أيضاً ، ولكن أعرف أني أحبك ، وأريدك في حياتي ، ولن أيأس " .

لقد كنت واقفة أنظر عبر الزجاج وقد صعقتني كلماتها : " أحبك " .

بدأت في التراجع في اتجاه منزلها ، ففتحت الباب ، وبحذر خطوت نحو الباحة الأمامية .

وناديتها : " انتظرى " .

وجئنا معاً ببطء .

فقالت بصوت يرتعد " لقد هجرت هؤلاء الأصدقاء ، وأخشى أن يحين دورى "

فأجبت ثائرة " لم أهجرهم ! هم من هجرونى ! " .

وجلسنا في الباحة الأمامية ، وتلا ذلك البوح بخير الحقائق من القلب ، وتبادلناها بنعومة . وفي ذلك اليوم ، ثبتت أقدامنا على طريق الصداقة ، وتعاهدنا على عدم الفراق ثانية .

وعبر السنوات ، كان لى أصدقاء يلازموننى فى أفضل الأوقات وأسوأها ، مثل " ليندا " . كما كان لى أصدقاء هجرونى لتوهم ، وكنت أخص أصدقائى المقربين ببعض الكلمات دون غيرهم ، لأنه أحياناً ، بغض النظر عما نقوم به يحدث أن يكون للفرد أناس يرتاح لهم . ولكن حينما تبوح بما بداخلك لأحدهم ، فإن ذلك يؤدى إلى ارتياح كلا الجانبين ، مهما كانت النتائج . قد لا يحتمل البعض هذا النوع من المواجهة ، حيث يطيق البعض ذلك كما لو كانوا يقومون بمعجزة حقيقية ، أو منح هدية خرافية . وهنا نحن - أنا و" ليندا " - نحتفل بمرور ثلاثين عاماً من الصداقة ، ومازالت علاقتنا قوية .

تعلمت ثلاثة أشياء فى ذلك اليوم الذى مضى منذ وقت طويل ، وقد ترسخت فى ذاكرتى ، وهى : (١) ينتاب كل الأصدقاء حالة من الهياج ، فيخرج ما بداخلهم . (٢) الأصدقاء الحقيقيون يحتملون الحقائق الصادقة لأن بينك وبينهم حقائق صادقة ، إلى جانب تبادل الحب والود . (٣) الحقائق الصادقة هى فى حقيقتها " جواهر " .

كنت أتحدث اليوم لتوى مع صديقة حميمة تشعر بأنها فقدت شخصاً ما . ولقد حاولت بلطف مرتين استعادة الأمور لمجراها ، ولكن باءت محاولاتها بالفشل ، فقصصت عليها قصتى مع " ليندا " .

" لا تملى طرق بابها إن كنت تريدينها فى حياتك ، وقولى لها إنك تحبينها ، وتفتقدينها ، وإنك لن تيأسى ، ولا تيأسى " هذا ما أرشدتها إليه .

" إيزابيل بيرمان باتشر "



الدرس الحياتى رقم # ٢ :
اسعى إلى الصداقة الحميمة

يتزلج الكثير من الناس على سطح الحياة . ولا يتعاملون سوى مع ظواهر الأمور . فنفشل فى الوصول لعمق العلاقة ، ولا يحدث هذا إلا حينما نسمح لأنفسنا باستكشاف الحقائق حول قيمتنا بالنسبة للآخرين . وتنحدر الكلمة الإنجليزية intimacy التى تعنى الصداقة الحميمة من أصل لاتينى intimus والذى يعنى " الداخلية والعمق والخصوصية الشديدة " .

آه ، يا لها من راحة ، تلك التى أعجز عن التعبير عنها ، حيث أشعر بالأمان مع شخص ما ، فلا أضطر لوزن الأفكار أو قياس الكلمات ، وإنما أصبها كما هى ، فتخرج من داخلى .

" دينا ماريا "
" مولوك كريك "

فهل لاحظت مرة أنه يمكنك البدء فى محادثة صديقة وأنت مشوشة الفكر ، وبعد أن تستمع إليك بإنصات ، لا تشعرين فقط بالاطمئنان والراحة ، ولكنك تكتشفين أنه بوسعك التكفير بوضوح أكثر ؟ فلا يوجد ما يشعر الفرد بالاطمئنان أكثر من أن يجد من يصغى إليه . ولكن يستغرق هذا الأمر وقتاً . فلا يكفى النظام الرتيب من المحادثات التليفونية المختصرة ، أو اللقاءات السريعة ، ولكن يحتاج الأمر إلى التمتع بالمشى للتنزه ، أو تناول العشاء

في هدوء ـ فلابد من مساحة للمشاركة والبوح بما في داخلك .

يناضل الجميع من أجل الصداقة ، بينما تلقين باللوم على جدولك المشغول ، وتنسين قيمة أولئك المقربين منك ، فتثقين في صدق أصدقائك دون التأكد أولاً من ذلك ، ويسبب هذا متاعب عدة . ولذا ، عليك تكثيف جهودك . فبينما يوجد من الصداقات ما يدوم رغم نقص التفاعل ، تحتاج الصداقات الوطيدة إلى استثمار الوقت والطاقة والاهتمام . فبغض النظر عن المكان الذى تعيش به صديقتك ، سواء كانت فى خلف مسكنك أو فى آخر المدينة ، عليك بذل الجهد لتحافظى على اتصالك بها . وبالطبع ، هناك حالات نادرة تمر عليها الشهور دون التحدث مع صديق ، وحينما تلتقين بصديقتك فى النهاية ، يبدو اللقاء وكأنه لم يمض من الوقت ولا لحظة واحدة . ولكن هذا استثناء . فالصداقة الحميمة تحتاج حواراً مستمراً . ونحن لا نفترض أن يتحتم عليك التحدث إلى أصدقائك كل يوم ، ولكن من ناحية أخرى لا تسمحى بمرور وقت طويل دون تواصل ، وتتوقعى أن تدوم الصداقة الحميمة .

وتـأتى الصـداقة الحميمـة الحقيقيـة حينمـا تـدوم الاتصـالات مـع الآخرين بحيث يمكن رؤيتهم . فيعرفونك وتعـرفينهم ، فتنمـو بينكمـا الثقة اللازمة لكشف كل منكما للآخر ما يكمـن بذاتـه وبقـدر سـعيك لتحقيق مستوى جيد من الحميمية في علاقتك ، تثرى حياتـك بشـكل لا يقدر

أستغل الوقت للاهتمام بعلاقاتى المميزة
وتبادل ما يكمن بداخلى من أفكار
ومشاعر وأحلام .

الوصول إلى حبل نجاتك

بعد أن علمت بإصابتى بنوع نادر من أورام الثدى ، وكان هذا المرض يتطلب عاماً من العلاج العنيف ، قررت أن أقلص بعض ما كنت أقوم به من أنشطة .

وقفت فى فصل ابنى ، أشرح لمعلمته السبب وراء عدم مجيئى بعد اليوم لمساعدتهم صباح الاثنين من كل أسبوع . وحينما شعرت معلمته بحزنى وأنا أحكى لها ما أخبرنى به الأطباء ، وما ينتظرنى من شهور طويلة للعلاج ، أمسكت بكلتا يدى بقوة ، وقصت على هذه القصة عن صديقتها " آن " .

فذات صيف ، قررت " آن " أن تستقل قارباً بالنهر ، وكان على كل من ينوى القيام بهذه الرحلة أن يتعلم الإجراءات الأساسية واحتياطات الأمان . وبينما كان المعلم يوضح الأخطار ، فزعت " آن " ، وجالت بخاطرها تساؤلات مثل : ماذا لو انقلب قاربها أو تحطم مصطدماً بالصخور ؟ وماذا لو سقطت فى تيار الماء المتدفق وجرفها النهر قبل أن يتمكن أحد من إنقاذها ؟

وأجاب المعلم إجابة واحدة عن كل تساؤلات " آن " التى تعبر عن قلقها ، وهى : " هناك حبل مربوط على محيط القارب ، فمهما حدث ، تشبثى بهذا الحبل ، ولا تتركيه يفلت ، وأمسكيه فقط " .

ومن الغريب أن عاصفة غير متوقعة قد جاءت . وانقلب قارب " آن " ، ولكنها تذكرت كلمات معلمها . وتشبثت بالحبل . ونجت

حملقت بوجه صديقتي ، متعجبة من غرضها من قص هذه الحكاية عليّ ، فقالت مرشدة : " عليك إدراك هذا الحبل يا " ميرا " ، والتشبث به ، ومهما كان ، ومهما حدث ، فقط حافظي على تمسكك به " .

حضنتني ، وعادت لفصلها ، وتركتني أفكر في كلماتها ملياً . ما هو حبل نجاتي ؟ ما الذي يجب أن أتشبث به خلال الأيام القادمة ؟ ما الذي سيساعدني على مواصلة رحلة الخطر ، عبر عالم مجهول من العلاج الكيميائي والإشعاعي والجراحة ؟ لم أستغرق وقتاً طويلاً حتى فطنت إلى الإجابة . فقد يكون حبل نجاتي هو حبي لأسرتي وأصدقائي ، والذين أعلم أنهم سوف يدعمونني لأجل ما ينتظرني من المتاعب .

وبينما كنت أواصل تلقي العلاج ، كان الحبل دائماً في يدي . فكنت كذلك خلال العلاج الكيميائي حينما قال لي زوجي : " استندي إليّ ، أنا هنا لأكون سندك ، فإن لم تستطعي الاستمرار فسوف أحملك حتى تقوى شوكتك ، فتكملي مسيرتك " .

وفي يوم إجراء الجراحة ، وجدت الحبل حين علقت إحدى صديقاتي العزيزات رمز الشجاعة عن اليابانيين في حجرتي بالمشفى . ولقد كنا هناك في يوم عيد الأم ، حيث وجدت الحبل عندما لم نكن متأكدين مما ينتظرنا ، فأعطتني ابنتي أوبال (حجراً كريماً ملوناً)

وهو رمز الأمل ووجدت الحبل أيضاً ذات ليلة بعد أن فقدت شعر رأسي ، حين وجدت خمسين سنتاً تحت وسادتي مكتوباً عليها عبارة رقيقة من " مصفف الشعر "

لقد مرت أوقات خلال العام ، لم أتصل فيها بهؤلاء الذين احتاج قربهم ودعمهم بشدة ، وجادلت فيها أطفالى لرفضهم الذهاب مع مجموعة دعم للأسر التى يعانى أحد أفرادها السرطان ، وتشاجرت فيها مع زوجى بشأن القيام ببعض الأمور المنزلية .

فى الماضى ، كنت قادرة على التصرف فى الخلافات بسهولة . ولكن فى هذه الحقبة الزمنية ، لم أستطع تقبل الشعور بالوحدة والعزلة الذى يعقب الشجار . وفى مثل هذه المواقف . أشعر وكأن حبل نجاتي ينزلق من يدى ، وأخشى أن تغمرنى المياه السوداء . وكانت تلك أكثر الأيام رعباً على الإطلاق ، لأننى عرفت أنه ليس بوسعى تحمل عام من العلاج بمفردى . وكانت الضحكات ولحظات الحب التى كان يمنحنى إياها أفراد أسرتى وأصدقائى مهمة بالنسبة لى بنفس درجة أهمية العلاج الكيماوى والإشعاعى الذى كنت أتلقى .

وأكتشفت أن " أرسطو " كان محقاً حينما قال : " الصداقة هى أهم ما نحتاج للحياة ، ولن يختار أحد العيش بدون أصدقاء ، حتى وإن امتلك كل مميزات الحياة الأخرى " .

وهكذا ، خلال ذلك العام ، تمالكت نفسى ـ تمالكت نفسى حينما لم ينكمش الورم كما كان متوقعاً كاستجابة للعلاج الكيماوى . وتمالكت نفسى حينما أظهرت صورة الأشعة نقطة داكنة على أحد

الضلوع أثارت الشكوك حول إصابتى بسرطان العظام . تمالكت نفسى لأن حياتى تعتمد على ذلك ، وإلا فلن أقوى على العيش .

واصلت رحلتى ، ورغم ما واجه قاربى من عواصف وتيارات معاكسة ، فقد ظل طافياً . ومازلت أسمع كلمات صديقتى تتردد فى أذنى حين قالت : " تعرفى على حبل نجاتك يا " ميرا " " ، لقد فعلت ، ومازلت متشبثة به .

" ميرا شوستاك "



الدرس الحياتى رقم # ٣:
أبقى على صديقاتك

" صديقاتى من النساء هن الصخور التى أستند إليها ، ونعم كبيرة منحت لى ، فبدونهن أضيع " ، " صديقاتى من الفتيات يحققن لى الصحة النفسية ، فأستطيع محادثتهن عن أى شىء ، وأستطيع الاتصال بهن فى أى وقت ، سواء بالنهار أو الليل ، وأجدهن دائماً إلى جوارى " .

كانت تلك بعضاً من المشاعر التى تثلج بها صدور النساء ، وسمعناهن يعبرن عنها ، فسواء كن متزوجات ، أو غير متزوجات ، أو أرامل ، أو مطلقات ، فإن الأصدقاء وخصوصاً النساء منهن يلعبن

أدواراً حيوية في حياتهن . أما الرجال فلا يقبلون حقيقة ، فكرة قضاء الساعات للبوح بما يكمن في أعماقهم من مشاعر .

ويميل الرجال لأن يكونوا حلالي مشكلات ، فيتناولون الأفكار ويتعاملون معها ومع المواقف الحياتية بواقعية . أما بين النساء فتتوافر حميمية عاطفية يتبادلنها فيما بينهن . ونادراً ما تتوافر تلك الحميمية لدى الرجال . أما المرأة فإنها تحب الكشف عما يكمن بداخلها ـ دون تخطيط مسبق ، ودون انتظار نتائج معينة لذلك ـ بل إنها ببساطة تحتاج لأن يستمع إليها الآخرون ، وأن تسمع هي منهم .

يجد العديد من النساء سهولة في تبادل الحوار حول تعقيدات حياتهن مع الصديقات ، وليس مع أفراد الأسرة ، أو مع الزوج . وبينما قد يكون من المفيد بالنسبة للزوج أو للأطفال أو للأسرة أن تبقى كما أنت ، فإن صديقاتك يدعمن ويعضدن آمالك وأحلامك . فصديقاتك يمثلن هيئة استماع ، وهن ملجأ آمن تستطيعين بلجوئك إليه استكشاف ما يجيش بصدرك ويؤرقك من أفكار وطموحات .

غذاء الفكر

ضعي نصب عينيك معرفتك بأن أفضل الوسائل للحصول على صديق هو أن تكوني صديقة . في المرة القادمة التي تكونين فيها في ذروة المرح مع أفضل صديقاتك ، توقفي وفكري فيما تشعرين به . فمن حقك أن تنالي الشعور بالراحة والاسترخاء والثقة والمرح ، من حين لآخر . وعليك الآن أن تحاولي منح الآخرين هذه المشاعر وهم بصحبتك .

وبتبادلك تعقيدات حياتك مع شخص آخر . فأنت بذلك لا تبنين الثقة فقط ، ولكنك تصلين إلى معرفة ذاتك بأسلوب جديد . فصديقتك تتناول موضوعاتك بمنظور جديد يمنحك رؤية جديدة لذاتك والعالم . وتساعدك صديقاتك على استطلاع أوجه مختلفة لشخصيتك . فيتسع نطاق تفكيرك وتنمو شخصيتك . كما أنه بتبادل خبرات النضال وما ينتابك من شعور بعدم الأمان ونجاحاتك وأفراحك مع صديقاتك ، تبدئين فى إدراك أنك لست بمفردك . وأنك جزء من مجتمع أكبر من النساء ، ويمنحك إدراكك لذلك شعوراً مذهلاً بالراحة .

يمكن أن تتخذ علاقات الصداقة أشكالاً عديدة . فأحياناً تكون إحداكما بمثابة أم للآخرين . وأحياناً تتصرفين كمحل ثقة ومرشدة ، وأحياناً تلعبين دور الأخت الذى طالما وددت القيام به . وأحياناً أخرى تكونين رفيقة مثالية .

ويتوقف عمق الصداقة بشكل كبير ، على الدرجة التى أريد أن أكون عليها من الحساسية ومقدار ما أتبادل مع الآخرين مما يجيش به صدرى .

أداة أساسية : استعادة الاتصال

قومى باختيار خمسة من الأشخاص الذين تعتمدين عليهم عند مواجهة أعتى التحديات والتجارب ، فهؤلاء هم ملاذك . وفكرى فى

ما يعجبك من صفاتهم ومواطن قوتهم . وخلال الأيام الخمسة القادمة قومي باختيار واحد من قائمتك هذه ، وعبرى لها أو له عن تقديرك .

فإن شعرت بأن تقديرك لهذا الشخص يفوق الحد ، ابدئى فى تدوين أفكارك كتابة . ومهما كان ما تكتبين أمضى الوقت لتعبرى عن امتنانك . وتأكدى من أن قد ذكرت السمات التى تقدرين ، واللحظات الخاصة التى تبادلت معه ، وما قام به هذا الشخص الخاص من إسهام فى حياتك . وأخبريه أو أخبريها بمدى ما يسببه وجوده فى حياتك من إثراء لها .

من طرق إظهار مدى تقديرك لشخص ما : التصرف معه بلطف ، ففكرى فى خمسة أشياء يمكنك تقديمها لإظهار اهتمامك بمن تحبين . وفكرى فيما يسعده ويحتاجه ويهتم به هذا الشخص . ويمكن أن تكون أشياء بسيطة كإحضار باقة زهور على الغداء ، أو اصطحاب صغار صديقتك من المدرسة ، أو تمويل سيارتها بالوقود لتوفير الوقت ، أو إزاحة الثلج عن ممشى جارتك ، أو إعداد طبق من حساء الدجاج لصديقة تشعر بتوعك ، أو التصدق باسم صديقتك . والاحتمالات كثيرة وليس لها حد . فتعهدى بالقيام بخمسة أشياء صغيرة لتذكرى من تحبين بقدر قيمتهم بالنسبة لك .

 دبابيس الأمان ورجال البريد

أشياء صغيرة ؟ لحظات قصيرة ؟ هى فى
حقيقتها كبيرة .

" جون كابات زين "

" ماذا يمكنني أن أفعل لكى أساعد ؟ " كان هذا سؤال نجلى " جويل " البالغ من العمر عشرة أعوام . فقد انتشرت أخبار صدمة الحادى عشر من سبتمبر عام ٢٠٠١ بسرعة كبيرة ، حتى أنها وصلت إلى آذان الصغار الذين يعتقد البعض أنهم لا يدركون الأمر . ولكن " جويل " كان يفهم ، وأدرك أن أمته قد جرحت ، وأن حياة الكثيرين قد تغيرت للأبد ، وفهم أن الناس فى حاجة لبعضهم البعض بصورة غير مسبوقة .

فسأل الطفل : " حقاً يا أماه ، ماذا بوسعى أن أفعل ؟ ماذا بوسعى أن أفعل لمساعدة الأسر والصغار ؟ "

فأجبت : " يمكنك الدعاء لهم يا " جويل " ، فكما تعلم ، فالدعاء هو أفضل شىء يمكنك القيام به " .

" أماه ، لقد دعوت لهم بالفعل ، وأكثر من مرة فى اليوم ! أريد أن أعرف ما بوسعى القيام به بيدى ! "

لقد أثقل كاهلي التفكير في ذلك الأمر ، فليس لدى أى فكرة بما قد يتسنى لطفل في العاشرة من عمره القيام به للمساعدة في هذا الموقف بيديه ، فأضفت إلى مطالبته بالصلاة ، فكرة أن يساعد " جويل " ضحايا الحادى عشر من سبتمبر .

بعد مرور يوم ، جاءتنى فكرة . فصحت قائلة : " " جويل " . وجدتها ! هل تتذكر اللوحة المزينة بالخرز التى صنعتها في معسكر منذ عامين ؟ " .

" تلك التي صنعت من دبابيس الأمان ؟ "

" نعم ! لما لا تحاول تصميم العلم الأمريكي ؟ وكما تعلم يمكنك تثبيت الخرز الأحمر والأبيض والأزرق على دبابيس الأمان . يمكنك بذلك جمع تبرعات لمساعدة أسر الضحايا " .

وذهبنا إلى المتجر ، فاشترينا كل ما وجدنا من أكياس الخرز الأحمر واشترينا الدبابيس التى بلغ عددها على سبيل الحصر سبعة عشر ألفاً .

وسمى " جويل " هذا المشروع بـ " يد العون " ، ووجد من أصدقائه من رغب في المساعدة في صنع الأعلام بالدبابيس . وكتب "جويل " بخط عريض " هذه هديتى لك حين تتبرع لمساعدة الضحايا ". وفي غضون أسابيع ، استطاع " جويل " جمع خمسة آلاف دولار كتبرعات .

وبعد هذه المهمة المنهكة ، كلت يدا " جويل " . وتوترت أصابعه ، فلم تبرأ حتى الآن مما تعرضت له من وخز الدبابيس الحادة ، وعندما سمع تلك الأخبار المفزعة عن موت عامل البريد

مصابا بالجمرة الخبيثة   عادت الأسئلة تراوده . " أماه . ما هى الجمرة الخبيثة ؟ وكيف وصلت إلى هنا ؟ ألا يخشاها الرجال والسيدات من عمال البريد ؟ " فأجبت على كل سؤال فى حدود معرفتى

ولكنه سألنى سؤالاً لم أجد له إجابة ، وهو : " أماه . ما اسم رجل البريد العامل فى منطقتنا ؟ " .

تحشرجت الكلمات فى حلقى عندما أدركت أننا نعيش فى بيتنا منذ عشرة أعوام ، ومع ذلك فلا فكرة لدى عن اسم من يوصل لنا البريد كل يوم !

سأل " جويل " : " هل تظنين أن رجل البريد خائف ؟ "

فى مساء اليوم التالى ، وقف " جويل " إلى جوار صندوق البريد ، يستعجل مرور الوقت حتى رأى عجلات شاحنة بريد الولايات المتحدة وبابتسامة ، قدم نفسه لحامل البريد .

" مرحباً ، أنا " جويل " ، وأعيش هنا " .

" سررت للقائك يا " جويل " . اسمى " جيمى " " .

" هل أنت خائف ؟ "

" خائف ؟ "

" نعم . من الجمرة الخبيثة "

" نحن نقوم بمهام عملنا ، ونتوخى الحذر الشديد ، شكراً لسؤالك .

ثم قاد سيارته وانصرف .

سمعت الباب وقد أغلق بشدة وصاح " جويل " : " أماه ، اسمه " جيمى " ! رجل البريد اسمه " جيمى " ! " .

وخلال ثوان التقى " جويل " بى في المطبخ . وقال : " أريد أن أفعل المزيد يا أماه . أريد أن أفعل شيئاً لـ " جيمى " . فكم تظنين عدد أصدقاء " جيمى " بمكتب البريد ؟ " .

" ربما عشرون " خمنت العدد بينما رفعت سماعة الهاتف واتصلت بمكتب البريد . واكتشفت أن عدد أصدقائه بالمكتب يبلغ مائتين وخمسة أشخاص ، كما قال لى أحد العاملين بالبريد ، مما دل على أن " جيمى " كان معروفاً ومحبوباً فى مكتب البريد .

فذهبنا ثانية أنا و " جويل " للمتجر لشراء كل ما نجد من الخرز الأحمر والأبيض والأزرق . ولنقص دبابيس الأمان ، أجرينا اتصالات لشرائها مباشرة من المصنع . وأعاد " جويل " تعليق لافتة التى كتب عليها " يد العون " ، وعاد للعمل .

هذه المرة اختلف الأمر ، فلم يجمع " جويل " التبرعات ، بل صنع هدايا تشجيعية وكانت كل منها فى شكل علم الولايات المتحدة لكل فرد من العاملين ببريد مدينة " أورانج " بكاليفورنيا ليعلقه على سترته . وبعد انتهائه من مهمته ، كتب " جويل " عبارة وقام بنسخها مائتين وخمسة مرات ، وكانت : " صنعت لكم هذا العلم ليذكركم بأن الناس بالمدينة يقدرون ما تقومون به من أجلنا من عمل . فأنا أدعو لكم بالخير لأنكم توصلون بريدنا . وأنا أعلم أن الله سوف يبارك وطننا ! مع حبى " جويل " " .

وأثنـاء قيـام " جويـل " بتثبيـت عبارتـه علـى الأعـلام ، وقفـت " أليسـون " جارتنـا وصـديقتنا ببابنـا ، وسـألت : " هـل يمكننـي المساعدة ؟ " .

" نعم ، لقد جئت في الوقت المناسـب ، أريـد أن أضـع هـذه فـي صندوق البريد قبل مجيء رجال البريد ! "

وسريعاً أمسك " جويل " بالقلم ، وأضافت " أليسـون " اسمهـا إلى العبارات . وجلسـت إلى جواره ، ليعملا حتـى أرفقـت العبـارات بكـل علم . ثم قاما بربط المائتي علـم معـاً فـي رزمـة واحـدة وربطـا أنشـوطة حولهـا ، ووضـعا بطاقـة كتبـا عليهـا " إلى " جيمـي " وأصـدقائه " . ووضعا العلبة في صندوق البريد ، ورفعا العلم الأحمر .

وبعد إنجازهما المهمة بشكل جيد ، ذهب " جويل " و " أليسون " للعب ، ولم يمر المساء حتى تلقيت مكالمة جاء فيها :

" أهلاً ، هل أنت والدة " جويل " ؟ " .

" نعم " .

" حسناً ، لابد أنـك فخـورة جـداً بنجلـك . أنـا مـدير البريـد فـي " أورانج " ، وأود أن أعـرف إذا كـان بوسـعك إحضـار " جويـل " ، حيث أعتقد أن الأمر سيكون جيداً لو وضعا بنفسـيهما الـدبابيس ذات الأعلام على سترات حاملي البريد " .

جاء صباح اليوم التالي . وقسم مدير البريد العمـال المـائتين وخمسـة في ثلاث مجموعات . وعلق " جويل " و " أليسون " الـدبابيس علـى صدور عمال البريد ، مشجعين إياهم .

ترقرقت الدموع فى أعين البعض من العمال وهم يتسلمون أعلامهم من " جويل " و " أليسون " . وقال أحد الرجال بينما كان يصافح " جويل " : " أعتقد أنه من المذهل أن وجدتما الوقت للقيام بذلك ، والمجيء إلينا ومحاورتنا " ، وقدم الآخرون الأحضان وكلمات الشكر . وقبل أن ينقضى الصباح ، أصبح " جويل " و " أليسون " حاملى بريد شرفيين فى " أورانج " بكاليفورنيا .

علمنى " جويل " من خلال هذه الخبرة دروساً عديدة . فلقد تعلمت أن ما نحتاجه لمساعدة الآخرين ليس إلا مجموعة من " الأيدى المعطاءة والقلوب المحبة " ، وذكرتنى " أليسون " بأنه حينما تكل أصابعى ويصيبها الوخز ، فمن الواجب استدعاء صديق للمساعدة ! ومن خلال تجربة طفلين لم يتجاوزا العاشرة من عمرهما ، تأكدت أنه بوسع كل منا أن يساعد أمتنا لتبرأ مما أصابها ، بداية من الدعاء لمن انقضت حياتهم ، إلى كتابة خطاب تقدير لأحد هؤلاء الجنود المجهولين الذين يقدمون الخدمات ، فهذه الهدايا التى يقدم فيها الفرد الوقت والحب ، تؤثر بشكل عميق على هؤلاء الذين يستحقونها .

" ولكن ، يا أماه ، ماذا بوسعى أن أفعل حقيقة ؟ ما الذى أستطيع القيام به بيدى ؟ "

كم أنا فخورة بنجلى لقيامه بشيء لم يرد أبداً بخاطرى ، فاستغل الوقت للاهتمام بأشخاص لم يقابلهم قط .

" جانيت لين ميتشيل "



الدرس الحياتى رقم # ٤ :
أغمرى من تحبين بالحب

من السهل ألا تقدرى الأشخاص القريبين منك حق قدرهم ، فتفرضين أنهم يقرأون ما يدور بذهنك ، وأنهم يعرفون مقدار حبك لهم ، ومقدار اهتمامك بهم . حسناً ، لا نحب إثارة هذه الحقيقة المؤلمة ، ولكن هؤلاء المقربين منك لا يستطيعون قراءة أفكارك ، على الأقل لا تفترضى أنهم يستطيعون ذلك . فيجب ألا تستهينى بأصدقائك . فعلى الرغم من أن الناس نادراً ما يعترفون بذلك ، فهم يحبون أن يقدرهم الآخرون . وكلنا كذلك ، فنحتاج لذلك حاجة ماسة ، لأننا لم نعد نجده فى حياتنا سريعة الإيقاع .

ما الذى نعيش من أجله لو لم يكن تيسير الحياة للآخرين ؟
" جورج إليوت "

ولأنك حين تسافرين بسرعة الضوء ، تفتقدين هذه التفصيلات المهمة . فالحل يكمن فى إبطاء سرعتك ، وإدراك قيمة الأشخاص الذين يساعدونك ، بداية من كل فرد من أصدقائك وحتى أطفالك ، وزوجك ، والبائع فى محل الفيديو ، وحامل البريد ، ومربيتك ، ومعلمة أطفالك ، بالإضافة إلى كل أفراد أسرتك . فقط تخيلى مقدار

الاختلاف الذى سيبدو عليه العالم ، لو استغللت الوقت فى تعظيم تصرفاتك اللطيفة معهم .

فكرى للحظة ، متى كانت آخر مرة عبرت فيها عن تقديرك لما قدمه لك شخص مهم فى حياتك ؟ هل قلت لهم كم تقدرين اهتمامهم بك ، وولاءهم أو دعمهم ؟ لو كنت مثل معظمنا ، فقد تجولين بخاطرك محاولة استرجاع آخر مرة عبرت فيها عن تقديرك لشخص ما . والحقيقة المرة هى أننا نادراً ما نفعل ذلك ، وخاصة مع المقربين .

قد تكونين محترفة عند التعبير عن شعورك بالإحباط والارتباك وعدم الرضا ، ولكن يجب أن تتعودى على الحديث من القلب ، والتعبير عن مشاعرك الرقيقة . قد ينتابك الخجل فى البداية ، ولكن عندما تعبرين عن تقديرك ، فلن يؤدى ذلك فقط إلى تقوية الرابطة الموجودة بينكم ، ولكنك تضعين مقدمة لمزيد من التقدير فى المستقبل . فعندما تفكرين فى كل الدعم الذى ستحصلين عليه فى المستقبل ، فسوف تدركين كم أنت محظوظة . وحينما تعتادين التعبير عن تقديرك ، ستعتادين ذلك الأمر وسيصبح جزءاً من طبيعتك ، وسوف تتغير قيمة حياتك .

أسئلة تستحق الطرح

- **من ذا الذى يجلب الفرح والحب لحياتى؟**
- **من الذى يجعلنى أضحك ؟**
- **من من أصدقائى يحفظ عهدى ؟**
- **من الذى يشجعنى على إدراك حقيقة ذاتى ؟**

أعبر بحرية عن تقديرى واعترافى
بفضل كل هؤلاء الذين يساعدوننى
ويشجعوننى .



العلاقات التى تربطنا

خططت لأخذ إجازة من عملى لأيام قلائل من أجل الانتهاء من بعض الأعمال .

وما لم أخطط له كان موعد إطلاق شركتى لمنتج جديد قبل زفافى بيومين . ولأننى كنت مديرة العلاقات العامة بالشركة ، كان حضورى إلزامياً . ولهذا السبب لم أكن قد أتممت لوازم استقبال الضيوف حينما حضر المدعوون إلى منزلى .

فقد قابلت أسرة زوجى وأصدقاءه مرة واحدة ، ولم يلتقوا قط بأسرتى . وكانت تلك فرصة للجميع لكى يتعارفوا قبل اليوم الكبير . ولكن جلس الجميع هناك ، وحولهم زهرات التيوليب البنفسجية ، والحلقات المكسوة بالحرير ، والأنشوطات الستان ، وبطاقات الشكر ، فى انتظار بدء الحفل . ونظرت إلى المائة والخمسين مقعداً وحاولت أن أرى كيف سأجد الوقت قبل الزواج .

فحسبت ساعات المساء الباقية ، وقلت لنفسى : لو غادر الجميع فى العاشرة مساء ، فسوف يستغرق عملى بالمشروع حتى .... آه ... حتى حوالى الثالثة صباحاً . شىء فظيع ، تأوهت ، ولكنى أستطيع القيام بالأمر .

خلال المساء ، لاحظ ضيوفي توترى ، وأمطرونى بالأسئلة ، سائلين عما يمكنهم القيام به ، ولم يكن السؤال بغرض المساعدة ، فاعترفت على مضض بأننى لم أنه التزاماتى بعد ، فأصروا على المساعدة على الرغم من اعتراضى .

عبثت النساء بمكونات مشروعى . بينما كنت أوضح كيفية وضع كل من الكرات فى أكواب صغيرة مغطاة بالرقائق المعدنية ، وطبقتين من الدانتيلا تحيط بكل منها ، مع ربطها بشريط مكتوب عليه عبارة شكر رقيقة باللون الفضى . ولم أتوقع ما يحتاجه هذا العمل من مهارات . فتارة تطير الكرات وتارة تنفك الأنشوطة أو يتشوه الحرير ، فتنتابنا القهقهة كالفتيات فى عمر المدرسة . وننخرط فى نوبات من الضحك الهستيرى بينما كنا نحاول ونحاول ربط الكرات . وأخيراً ، أدركنا أننا لو تعاونا على إنجاز الأمر كشركاء فى فريق ستمسك إحدانا الشريط وتتمكن الأخرى من ربط الأنشوطة الصغيرة .

وها نحن قد وصلنا لإنجاز الأمر .

وما كان سيستغرق الليل كله لم يأخذ سوى ساعتين ، حتى مع الفكاهات التى كنا نتبادلها . وأهم ما كسبنا من فوائد اجتماعنا فى تلك الليلة ، كانت علاقات الصداقة التى تكونت بيننا . فلم نربط شرائط الدانتيلا فقط ، ولكن ربطنا بين أسرنا .

" باميلا جليكريست كورسون "



الدرس الحياتى رقم # ٥:

اطلبى العون

حان وقت الاعتراف بالحق ، فمتى كانت آخر مرة طلبت فيها العون أو التوجيه أو الإرشاد أو المعرفة من شخص ؟ فالنساء عادة خبراء في إيجاد ما يعين الآخرين ، ولكنهن غالباً ما يعزفن عن طلب العون من الآخرين . فهلا سمحت لنا بتذكرتك مرة أخرى بأنه لا داعى لهذه المعاناة وبأنك لست مضطرة للتبرير .

لقد تربت النساء من لحظة ميلادهن على الاعتقاد فى أنه ليس من الأدب أن يطلبن ، ويبدو الأمر محل سخرية عندما تقرئينه ، ولكن توقفى لدقيقة وفكرى فى شعورك تجاه القيام بطلب شىء ما . فمعظم النساء يشعرن بالخجل بشأن التفكير في حاجاتهن والتعبير عنها .

ويكمن جزء من المشكلة فى الخوف من سماع كلمة " لا " كإجابة لطلبك . وهذا مفهوم ، فلا يحب أحد الرفض . ولذا يسقط الكثير جداً من النساء فى شرك الاعتقاد فى أنه إن كان شخص ما يحب إحداهن ويوليها اهتماماً ، فلابد أن يعرف هذا الشخص الخاص ما تحتاج هى إليه ، ويوفره لها دون حاجة للطلب .

اسألى ، وسوف تمنحين ما سألت ، اطلبى وسوف تجدين ما طلبت ، اطرقى الباب وسوف يُفتح لك على مصراعيه .

يبدو ذلك عظيماً ، ولكن لن ينفع هذا النوع من التفكير فى إنجاز مهمة ما . فإذا انتظرت بعناد إلى أن يقرأ أصدقاؤك ومحبوك ما يدور بذهنك . فسوف تمكثين فى حالة ثابتة من الإحباط ، والحنق ، والحرمان ، مما ينتج عنه إصابتك بحالة شديدة من عدم الرضا .

لذا ، اسمحى لنا بتقديم بديل يغنيك عن القيام بالأمر بمفردك أو الانتظار حتى يصبح المقربون منك خارقين للطبيعة فينفذوا إلى معرفة ما يكمن بعقلك . والبديل الذى نقترحه عليك هو أن " تطلبى ! " ، قد تشعرين بالخوف . ولكن عليك أن تجردى نفسك من هذا الشعور ، وتبدئى فى الطلب .

اطلبى من زوجك أن يصطحب الصغار إلى الحديقة حتى يتسنى لك الاختلاء بنفسك ، اطلبى يوم إجازة من العمل ، اطلبى من أطفالك تنظيف دُماهم ، اطلبى من الشخص الذى يجلس إلى جوار مقعد خال فى السينما أن يبدل مكانه ، حتى يتسنى لك الجلوس إلى جوار صديقتك ، اطلبى من حماتك إحضار الطبق الذى تتميز بإتقان إعداده لعشاء يوم الجمعة . اطلبى ، اطلبى ، اطلبى .

أسئلة تستحق الطرح

- ما هى الجوانب الثلاثة فى حياتى التى احتاج فيها المساعدة ؟
- ما الذى أردت أن أطلبه ولكننى لم أفعل ، سواء بسبب ما أنتابنى من الخجل ، أو لأننى أتجنب سؤال الناس ؟
- من يعتبر مصدر العون لى ؟
- متى سأطلب ما أريد ؟

وعلى الرغم من أن أحداً لا يستطيع ضمان تعاون الآخرين معك واستجابتهم لطلبك ، إلا أنك على الأقل ستكونين قد عبرت عن أمنياتك ورغباتك وأظهرتها للنور ، اطلبى بوضوح وأدب وبشكل مباشر . وسوف تندهشين لكثرة ما سوف تتلقين من ردود إيجابية . اطلبى العون ، اطلبى المساعدة ، اطلبى المعرفة ، اطلبى أى شىء ، ولكن عليك أن تبدئى .

بسهولة وابتهاج أطلب ما أحتاج وأرغب .

الخط الأبيض

أحياناً ، تغيرنا تجربة ما للأبد ، فتترنح الحياة يميناً ويساراً وتحيد عن الخط الأبيض المرسوم ماراً بمركزها .

حينما كنت فى التاسعة والثلاثين من عمرى ، أجرى لزوجى فحص روتيني بالصبغة ، بسبب ما يعانى من ضيق فى التنفس ، وعسر الهضم . لم يكن بوسع أحد معرفة حجم مرضه ، لأنه لم يتجاوز عامه الثانى والأربعين ، وكان أباً لفتاتين إحداهما فى الخامسة من عمرها والأخرى فى التاسعة .

بدأ الفحص فى ذلك اليوم بإصابته بأزمة قلبية شديدة ، فعدوت مسرعة إلى جوار نقالته وأنا أصرخ فى وجهه الأزرق وأطلب منه أن يبقى حياً . لقد كان جالساً متكئاً على مرفق يده يجاهد من أجل الحياة واستعادة تنفسه . وانفصلت يدانا المتشابكتان حين اختفى مع أربعة من الأطباء الذين دخلوا به إلى حجرة الجراحة الطارئة . وعندما غلقت الأبواب ، جربت الشعور بأكثر اللحظات التى مرت فى حياتى قسوة ووحدة وحرماناً .

لقد كان " لى روى " محرراً رياضياً شهيراً وذا شعبية ، في واحدة من أكبر صحف دولتنا ، لذا كانت تطورات حالته تذاع يومياً فى كل وسائل الإعلام . ولم يعرف أحد بين دقيقة وأخرى ما قد يحدث . كانت خطواتى فى تلك الأيام متثاقلة وبطيئة وحاولت أن أحافظ على

استقرار البيت . فكنت أعد غداء الفتاتين ، وأسوى الأسرة ، وأغسل أسناني ، وأستحم ... إلخ .

ذهبت إلى المشفى ، وصعدت مجموعات الدرج السبع ـ على سبيل الرياضة ـ المؤدية لحجرة الرعاية المركزة ، ولكننى أدركت بعد ذلك أن هذا السلوك كان ضرباً من عقاب الذات ، لأنه مريض جداً ، وأنا صحيحة البدن . فسرت ، أجر قدميّ ، مائة وأربعين خطوة . وتوالى شروق الشمس وغروبها ، فيزعجنى رنين الهاتف . وتتدفق الرسائل والبطاقات ، ويتجمع الناس بالمشفى والبيت . أسبوعاً مروعاً . استمرت خلاله معاناة " لى روى " من الأزمات القلبية حتى بعد الجراحة التي استغرقت تسع ساعات . وكنت فى أغلب الأيام ، أجد الناس صباحاً يقفون ببابى ، أو يحادثوننى بالهاتف ، أو فقط يجلسون فى فناء البيت الأمامى ، أو فى المدخل . وكان الجيران يبطئون سرعة سيارتهم ويلوحون بأيديهم أو يضعونها عند قلوبهم . وكانت تلك الحركات هى بداية رسم ما أسميه " الخط الأبيض " ، والذى يشطر روحى وقلبى وحياتى . سألنى الناس ما يمكنهم القيام به للمساعدة . فكنت فى البداية أتمتم بعبارات العرفان . وذات يوم ، عدت لبيتى فوجدت فريق الجامعة لكرة القدم فى باحة المنزل الخلفية يجمعون العشب ويقلمون الأشجار ويضعون فى الأكياس أطلال الخريف . فتذكرت يوم أن قلت دون قصد للمدرب أن باحة منزلى فى حالة سيئة . وكانت مجموعة منظمة من السيدات تأخذ الفتيات إلى المدرسة ، ويطعمنهن ويساعدنهن على الاستحمام ، وفى أداء الواجب المدرسى ، وذلك لأن الظروف كانت أحياناً تمنعنى من مغادرة

المشفى . فكيف عرفن ذلك ، لم أفهم أبداً . عدت ذات ليلة باردة وكئيبة من ليالى شهر نوفمبر إلى بيتى فوجدت جارتى " لورين " تجلس على الأريكة وعلى حجرها كلبانا المهجنان ، فقالت بابتسامة : " إنهما وحيدان " ، بينما كانت تربت بيديها على رأسيهما واستطردت : " الجميع يهتمون بالفتاتين وينسون الكلبين " .

جاء المساء الرهيب ، حيث اقترب " لى روى " من الموت ، فكدت أعجز عن التنفس ، فقد أصبحت على وعى بخطورة حالته . وفى خضم هذا الحشد من الأحداث المتزايدة الطاحنة ، شقت " سالى " المرأة الضئيلة طريقها إلى مقعد حجرة الانتظار البلاستيكى بالمشفى ، وجلست إلى جوارى . ولم تنبس ببنت شفة ، ولكن حضورها المميز ملأ على كيانى ، حيث تفوح من ملابسها رائحة مميزة ، وتتناول بعضاً من رقائق البسكويت بالقرفة ، التقت عيناها وعينى ، ولكن لفت نظرى تنفسها الهادئ والمنتظم ، شهيق وزفير ، وقضيت هذا اليوم مراقبة ارتفاع صدر " سالى " وانخفاضه . وبحلول الغروب ، كان " لى روى " يحاول استجماع قوته ، حيث قال أطباؤه إنه كان يحارب كالنمر وفى داخله ما يشبه المعجزة .

كانت " نانسى " تأتى يومياً ، وتقوم بتطريز إطار مزخرف بالحروف الأبجدية لحجرة طفلتها . وتجمعت الحروف التى تنسجها ونما عددها خلال الأيام الطوال التى زارتنى فيها ، فزينت ستة وعشرين حرفاً بأوراق الشجر والزهور ، واستخدمت اللون الأزرق الزاهى . وتزايد عدد مربعات الأحرف بمرور الأيام . وبطريقة أو

بأخرى . فقدت ما يزيد على العشرين رطلاً من وزنى لأننى سئمت التفكير فى الطعام . فجاء " جيه . دى " حاملاً سلة هائلة من الفاكهة ، ووضع ثمرة كمثرى صفراء جميلة فى يدى . فنظرت إليها ، ووجدت أننى أحتاج إليها فى هذه اللحظة أكثر من أى شىء آخر فى الدنيا ، بدأت فى أكلها بنهم . فتسرب عصيرها من فمى وقطر على ذراعى ووصل لمرفقى . فلم أذق فى حياتى ألذ منها . ثم أعطانى برتقالة جميلة ، قشرها لى ، وقطعها ، ونظفها من الشوائب بحرفية الجراح . قشر لى البندق بكسره تحت حذائه ، وأخرج ما بداخله بعناية ، وقدمه لى بعد أن قسم كلاً منها لشطرين متساويين ، ووضع فى فمى العنب الخمرى الكبير ، ومسحت بمنديله المعطر الندى يدى ووجهى . ونظرت فى عينيه الحانيتين . فوجدته سعيداً لأن هديته لى كانت فى وقتها المناسب ، وفجأة ضحكت . فقد ضخت تصرفاته معى والفاكهة التى أعطانى إياها الحياة فى كل عروقى ، وأراحتنى كما لو كان موج نهر لطيف يهدهدنى .

لم أتمكن من البكاء ولم أفعل وكنت خائفة أن أنخرط فيه ؛ لأننى ظننت أننى إن فعلت ، فبشكل أو بآخر قد تسقط دموعى على المنشفة ، وكأنها نقرٌ على ناقوس إعلان موت " لى روى " وتحملى هذه الفاجعة . فماذا تفعل الفتاتان لو سقطت أنا الأخرى ؟ فى منتصف الشارع ، أخبرت جارتى " أليس " بآخر الأخبار ، فشعرت وكأنها قد تلقت صفعة قوية على وجهها الذى يغطيه النمش ، وامتلأت عيناها الزرقاوان الجميلتان بالدموع ، ورأيت دموعها تتجمع وتسيل على وجنتيها المتألقتين . فأغرقت دموعها الرقيقة جزءاً من

ملابسى فى ذلك اليوم ، لأننى احتضنتها وحاولت تهدئتها ، فلم تكن تستطيع تمالك نفسها ، واستطعت أن أساعدها .

بعدها بأيام قلائل أعلنت زميلة بالتدريس قائلة : " ها قد جئت وقد ارتديت ملابس حمراء " ، لقد وصلت بعد أن تحملت ذلك الوقت العصيب الذى قضيته بليلتى فى المشفى . ولم أستطع إيجاد الطاقة التى يمكننى بها ارتداء ملابس ، فقد كنت مرتدية ثياب " لى روى " الزرقاء القديمة المتوبرة ، وأبدو بشعة المنظر ، فمدت يديها لى لاهثة فارتميت فى ذراعيها النحيلتين العجوزين ، واحتضنتنى بينما كادت الدموع التى حبستها ، تنفجر فتحطم السد الذى يصد تيارها . فسالت الدموع على كتفها النحيل القرمزى ، وسقطت على الأرض . وبشكل أو بآخر استطاع هذا الرف الواهن المحب تحملى ، يا إلهى لقد حدث ذلك الموقف بسرعة .

ذات مساء ، وحيث اقتربت أعياد الميلاد ، وصلت " تونى " ذات الشفاه المكتنزة إلى المشفى تحمل الشموع والفضة والآنية الصينية ، التى كانت قد أحضرتها معها بعد عودتها من رحلة إلى إيطاليا ، وحساء الخضار المعد بالمنزل . واقتطفت آخر وردة من حديقة شخص ما ، حيث تدلت من نافذة حجرة المعيشة وقضمتها بأسنانها . واتصلت بكل النساء اللاتى عرفت فى حياتى ، فتجمعن حولى على منضدة القهوة الموجودة بغرفة الانتظار وكأننى ملكة . كما حضر كل من بالطابق السابع فى مستشفى " نيومكسيكو " ممن استطاعوا النهوض من أسرتهم بمساعدة الممرضات ، أو القوائم ، وهؤلاء الذين دفعوا الكراسى المتحركة ، فشاركونا التجمع والابتسام والتصفيق

والتلويح بالأيدى . لقد أسهم ما قامت به صديقتى وهذا التجمع فى رفع معنويات كل المرضى بهذا الطابق ، ومعنوياتى أنا أيضاً . ثم التففنا جميعاً فى دائرة محكمة وغنينا أغنية أبهجت الطابق كله .

لم يكتب لـ " لى روى " العودة للبيت ، ولم يتم علاج قلبه العليل على الرغم من نضاله ونضال أطبائه فى حرب بطولية . فبعد مضى شهرين من إجراء الجراحة ، رحل عن عالمنا مع غروب شمس ليلة الثامن عشر من أغسطس عام ١٩٧٦ ، ولفظ أنفاسه الأخيرة بعد أن نطق بآخر كلماته وهى " سلام " .

تجاوزت الفواتير المائة ألف دولار ، وكان رصيدنا بالمصرف أربعة وثمانين دولاراً تقريباً ، وذلك لأنه بالرغم من أن " لى روى " كان صحفياً شهيراً ، إلا أن أجره لم يكن يتناسب مع شهرته ، ومضت الشهور ، وسددت النفقات بمعجزة ، حيث وفرت الجريدة نظام تأمين على الحياة والصحة لموظفيها قبل جراحته بأسبوعين . وتسلمنا المخالصة من المشفى وبدأت مهمة استعادة الاستقرار فى حياتنا بدون ديون ، وسمحت لى منح هبات جمعية السلام الاجتماعى للأرامل بالبقاء بالمنزل مع الفتاتين .

مضى عام حتى بدأ البشر فى التواصل معى ثانية ، فأثناء الليالى الطوال التى خيم فيها الحزن ، كنت أجلس حتى ساعات الصباح ، واضعة كلبىّ على حجرى ، وتجول عيناى فى الغمام . كانت ساعات رهيبة ، لم أتمكن فيها سوى من الاستماع لأغنيات " جودى كولينس " . وبعد ذلك ، بدأ شىء آخر فى التواصل معى ، وجوه وعيون وأشخاص ، بدأوا جميعاً فى خوض الضباب والتواصل معى .

بدأت أتذكر كل تبرعاتهم وحنوهم علىّ ، كل تصرفاتهم التى دلت على تراحمهم وحبهم . حيث لمع فى ذلك الحين الخط الأبيض وظهر أمام عينى .

مضت السنون على وفاة " لى روى " ، وكبرت الفتاتان وأصبحتا شابتين مملوءتين بالحيوية . وتزوجت مرة أخرى وعشت سعيدة . ولكننى عرفت شيئاً فى هذا العالم وهو أن الخير يتغلب على الشر ، فى جميع الأماكن ، وبطريقة أو أخرى ، شأنه شأن الزهرة الجميلة يبقى الإحسان ساكناً أرواح البشر فى أحلك الأوقات ؛ خلال الحروب ، وخلال المحن ، فيزرع نفسه وينمو ويزدهر مرات ومرات ، فيجتاز غمام الحزن ويمسك بفرشاة مليئة بالطلاء الأبيض . فأشعر براحة دائمة عندما أتذكر ذلك .

إلى كل هؤلاء الذين كانوا إلى جوارى فى تلك الساعات الرهيبة .... ورداً على ما قدمتم من حنو فى أحلك لحظات حياتى ، أقدم عرفانى بجميلكم بكل ما تحمل الكلمة من معنى .

وأشكركم من كل قلبى ، فقد غيرتم حياتى ، وجعلتمونى مثلكم ، فنانة مرهفة الحس .

" إيزابيل بيرمان باتشر "



الدرس الحياتى رقم # ٦:

كوّنى جماعة لتقديم العون

تعرف الجماعة بأنها هيئة تتكون من أشخاص يجمعهم اعتقاد مشترك ، وتعد الجماعة جزءاً ضرورياً من الحياة ، فهى تمنح حياتك معناها ، وتشعرك بالكمال . فتزودك بشعور الانتماء . وتشجعك على أن تكونى مخلصة فتظهرى ما بأعماقك من حقائق صادقة عن نفسك ، وتعلمك كيف تحبين وكيف يحبك الآخرون ، كيف تعتنى بالناس وكيف تتلقين عنايتهم . فالجماعة توفر لك بر السلامة في بحر الحياة العاصف ، وتعتبر الجماعة المحبة الداعمة مكوناً أساسياً من مكونات الحياة الغنية المُرضية .

إذا لم يكن هناك إحساس بالاهتمام فلن يكون هناك إحساس بالمشاركة الاجتماعية .

- أنتونى جيه . دى أنجلو -

يمكن أن تتخذ جماعتك أشكالاً عدة ، وتتعدد مستويات التواصل فيها ، فلا يظهر الفرد أفكاره ومشاعره الداخلية لكل أفراد الجماعة الشخصية ، إلا إذا كان جزءاً من شبكة داعمة . وتتكون الجماعة فى دوائر مركزة تبدأ بهؤلاء الذين تربطك بهم علاقات حميمية ، ثم تتسع لتشمل علاقات العمل والجيران والزملاء والأشخاص الذين تثقين بهم ، ومربيتك وآباء أصدقاء أطفالك ومعلميهم ... إلخ .

وتشتمل طبقة أخرى من موظفى البريد . والبائع بمتجر البقالة ، وطبيبك ، ومدربك الشخصى ، ومصفف شعرك . والمحاسب ، وفنى الميكانيكا . كل هؤلاء ، وأكثر منهم أو أقل ، يعتبروا جزءاً من جماعتك الأكبر ، فعليك أن توديهم جميعاً .

أحيط نفسى بالأشخاص المحبين
الذين يعينوننى على العيش فى الحياة
التى أرغب فى عيشها .

أداة أساسية : فريق دعمك

كَونى معرضاً للصور أو ألبوماً يضم الأشخاص الذين أسهموا فى إسعادك ، وساندوك ، وقدموا لك العون والتشجيع .

ربما يكون هؤلاء أفراد أسرتك ، أو أصدقاءك ، أو زملاءك ، أو معلمين ، أو مدربين ، أو رجال دين . كما قد يكونون أشخاصاً لم يسبق أن التقيت بهم ، ولكنهم ألهموك مثل الفلاسفة أو الشعراء أو المرشدين الاجتماعيين ، أو الفنانين أو الرياضيين .

وإلى جانب ألبوم الصور ، لماذا لا تحيطين نفسك بالتذكارات التى تدعمك ، والأحداث التى تذكرك بما واجهك من تحديات ، والأهداف التى حققت والتجارب التى أثرت حياتك ؟ فهذه طريقة

لتذكير نفسك . وخصوصاً فى الأوقات التى ينتابك فيها الشك . بكل ما من شأنه دعمك ومساعدتك .

اللمسة النهائية

ما حالة شبكة دعمك ؟

والآن . وبعد أن تعرفت على أهمية أن يكون لك نظام صلب للدعم . فكرى فى توسيع وتقوية شبكة علاقاتك .

اسألى نفسك هل هناك أى فجوات فى نظام دعمك ؟

ولو كان الأمر كذلك ، ماذا بوسعك أن تقومى به لتسدى هذه الفجوات ؟

من الذى تنتقصه قائمتى ؟

هل هناك من انقطع الاتصال بينى وبينه وأود أن أعيد الاتصالات معه من جديد ؟

ومع من أحب أن أتواصل ؟

أى العلاقات تعزز شعورى بالجماعة ؟

وبمجرد أن تقررى ما الذى ينقص جماعتك الداعمة . يمكنك البدء فى جذب الأصدقاء الذين تشعرين معهم بالود واستخدمى ما عرفت من المكونات الأساسية . سواء فى هذا الكتاب أو من الحياة ولبناء جماعة داعمة عليك أن تدركى أحلامك . وتعيشى الحياة التى تستحقين

المكون الجوهرى رقم # ٥

اعتمدى على عاطفتك وقومى بالأمر

واجب الروح ، أن تدين بالولاء لرغباتها
وأن تغرق نفسها فى أحاسيسها .

" ربيكا ويست "

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

 التجول مع لاعبى السيرك

استمعى لمشاعر روحك وحررى أجنحتها ،
ولا تدعى أغنية دون أن ترددِيها .

" سيلفانا روزيتى "

حينما كنت فى الخامسة من عمرى ، علمت ما أرغب فى فعله فى حياتى ، فقد كان أبواى يأخذانى كل عام للسيرك . فكنت أجلس مبهورة أثناء مشاهدتى لاعبى السيرك وهم يطيرون فى الهواء . وحينما يحين وقت الرحيل ، كنت أشعر بحزن شديد لأننى فقط أشاهد من المقاعد الجانبية ، فحلمت بالاشتراك فى الطيرانٍ فىٍ الهواء مع لاعبى السيرك ، والتجول معهم ، وهو ما يعتبر عملاً فذاً بالنسبة لفتاة صغيرة مثلى لم يسعدها الحظ بأن تتربى داالصبى الصغير الذى يؤدى العرض الطائر كان فى السادسة من عمره ، فقضيت تلك الليلة غارقة فى دموعى لأننى أدركت أننى أكبر من السن المناسبة ! ورغم ذلك . لم أفقد تمسكى برغبتى فى " الهروب والالتحاق بالسيرك " .

ولعل أسرتى أصيبت بشهوة التجول ، حيث تذكرت أقاصيص أبى الرائعة عن الأيام التى قضاها ـ قبل مولدى بزمن ـ فى الترحال عبر

بلدنا لإجراء الحجز للعروض التي يقدمها . وكان يعشق عروض السحر ! تذكرت ذلك وأنا أتصفح مذكرات والدى التى تتكون من قصاصات الصحف الصادرة في كل أنحاء الوطن .

خلال عامي الأخير فى الكلية ، أشعلت محادثة عابرة جذوة حلم طفولتي . فبدأت فى إحدى ليالى شهر أغسطس الحار ، حينما سألتنى إحدى عضوات فريق التحليق فى السماء الذى أنتمى إليه ، إذا ما كان لدى رغبة فى الانتقال لممارسة لعبة أرجوحة الهواء في نادٍ تابع لإحدى الجمعيات المحلية . وفى المرة الأولى التى وضعت فيها قدمى داخل صالة التدريب ، سرت رجفة الإثارة فى جسدى وتحشرجت أنفاسى فى حلقى ، وشاهدت مسحورة اللاعبين . وقد تسلق كل منهم لأعلى ، وأعلى ، وأعلى ، وهم يتمسكون بالقطعة الخشبية الصغيرة ، ثم يجذبون الأرجوحة ، ويبحرون فى الهواء فوق الشبكة العملاقة .

وحيث كنت أزن (١٠٣ أرطال) ، عدوت متسلقة السلم . وبمجرد أن بلغت المنصة ، اهتزت ثقتى بذاتى ، ولكن وقف ورائى أحد محترفى اللعبة ليساعدنى .

وقال " مانى " وهو يمسك بى " ها قد أمسكت بك ، مدى كلتا يديك وأجذبى الأرجوحة حينما تأتى نحوك " .

وحينما وصلتنى الأرجوحة ، فككت حبل الأمان وربطته بالحبال الجانبية . ولففت أصابعي حول الشريط الأبيض : رفعنى " مانى " برفق ، وطرت بعيداً عنه ، وخفق قلبى بقوة ، وازداد ضخ

الأدرينالين . وبعد تأرجحي عائدة أربع أو خمس مرات . أفلت نفسي ، وهبطتُ على الشبكة وأنا مشدوهة !

عندما قصصت ما حدث في هذه التجربة الفريدة على أصدقائي . سألني جميعهم نفس السؤال : " متى ستغيرين نشاطك وتلتحقين بالسيرك ؟ " وأجبت عليهم بعد أن خرجت مني تنهيدة حسرة بإجابة لم أغيرها وهي : " أنا كبيرة السن ولا يمكنني ذلك " . ورغم ذلك ، قضيت الليالي أشارك لاعبي الأرجوحة الطائرة تمريناتهم لساعتين يومياً .

التقيت وزوجي المستقبلي " جاري " في صالة التمرين تلك ، وبعد لقائنا بأسابيع تحدثنا مع الرجل الذي يعمل لحساب حلبة سيرك " رينجلينج بروس " ، وسألنا " بوب " إذا ما كانت هناك أية وسيلة نتمكن بها من الالتحاق بالسيرك كلاعبين بالأرجوحة الطائرة . وبعدها بأسبوعين ، أخرج مفكرة لولبية صغيرة ، والتفت نحو " جاري " . فملت نحوهما .

قال " بوب " : " إذا استطعتم تعلم كلِ الخدع بحلول أعياد رأس السنة ، فسوف يمكنني أن أجد عملاً لكليكما خلال الموسم القادم ، فتقوما بتقديم عروض بخيمتي الناشئة " . وهي خيمة صغيرة ، وذاتية الدعم ، ويبلغ ارتفاع الأرجوحة الطائرة بها أربع عشرة قدماً . والتفتنا مبهورين إلى بعضنا وحملق كل منا في وجه الآخر ، ثم بعد ذلك ، ودون أن يتردد أحدنا ولو للحظة واحدة . أجبنا في صوت واحد : " بالتأكيد " .

وبلغنا مرادنا بحلول أعياد الميلاد . وقضى " بوب " ساعات طوال في ذلك الشتاء . يعلمنا كيف نتعامل مع الخطاطيف والحيل المتعددة الأخرى . إلى جانب ما تعلمناه من عروضه التي كان يقدمها هو وزوجته السابقة . أثارت تمريناتنا اليومية فضول جارة " بوب " وتدعى " إيرين " والأطفال الثلاثة الذين تجالسهم . وقبل مغادرتنا للقيام بأول عروضنا في " ميسكيت " بولاية " تكساس " بأسبوع واحد . دعاهم " بوب " لحضور بروفة كاملة

شاهدتهم يدخلون الباحة . ويجلسون إلى جانب المعدات . يقهقهون . إنهم أول جمهور يشاهدنا ! وحان موعد الاختبار الحقيقي . فهل سنواجه التحدى ؟ هل يمكننا جذب انتباه ثلاثة أطفال صغار لمدة سبع دقائق ؟

ارتدينا ملابس جديدة أنا و " جارى " . ومنحنا نهار الربيع الدافئ بعضاً من أشعة الشمس اللطيفة ، وضوئها . والنسيم العليل . وبينما كنا نقوم بالإحماء ، بدأت السحب الرقيقة تتراكم ثم ظهر وميض الضوء بعد ذلك .

لقد استمتعنا باللعب في باحة أكثر من صامتة تملؤها الأعشاب النامية ، وبدأ مظهر " جارى " كالمهرج ذى السروال المزركش بالنقاط الحمراء التي تبدو من تحت بنطاله الفضفاض الذى يتميز به وحينما قام بأولى حركاته المضحكة . أذهلتنا ضحكات الأطفال حتى أننا نسينا تقريباً ما سنقوم به بعد ذلك ! فقد كنا نعلم أن الفكاهة تعجب الصغار ، ولكن أن يزرع الأطفال هذه الفكرة في قلوبنا فهذا ما لم نكن

نعلمه وبعد أن نزلت . مثّل " جارى " أنه يطاردنى . ولكن عندما أمسكت أنا به . لم يستطع الأطفال التوقف عن الضحك

وبعد أن تلقينا التحية الأخيرة . نظر إلى " جارى " بابتسامة مضحكة . فكلانا كان يعلم أننا تعرضنا لأصعب امتحان قد يتعرض له شخص وأننا نجحنا بفضل ملابس المهرج . وحتى أكثر النقاد كانوا سيضحكون ولا يتمالكون أنفسهم . ترقبى يا " تكساس " فنحن قادمون !

فى حفل الافتتاح . نظرت من وراء الستائر الخلفية لأحصى الأطفال بين جمهورنا . وشعرت باضطراب شديد ! ثم وجدت فتاة صغيرة ذكرتنى بـ " كاتى " ، إحدى الأطفال الصغار الذين كانوا جمهورى القديم . وبينما كنت أسترجع الإثارة التى شعرنا بها ونحن نقدم عرضنا السابق للأطفال الثلاثة ، أضيئت الأنوار ، وقلت لنفسى : " بوسعى فعلها " .

وانطلق صوت " إيرل " فى المذياع " والآن " وبعد عودتهما من رحلة إلى " دينفور " و " كلولورادو " . جهزوا أنفسكم لمشاهدة المهرجين المضحكين على الأرجوحة الطائرة . " جرين " و " باريت " ! ".

وهكذا . أبحرنا فى الهواء . وبدأنا أكثر الأعمال التى قمنا بها فى حياتنا إثارة ، ودارت الحركات كعقارب الساعة . ما أجمل هؤلاء ، الأطفال الصاخبين ! وفى ذلك الحين . سقط بنطال " جارى " المهرج . فأظهر سرواله التركوازى الذى تحته . فضحك الكبار

والصغار وأنهينا فقرتنا بتصفيق كالرعد . وعدنا إلى الستائر الخلفية .

فقلت : " لقد فعلناها ! " .

وأضاف " جارى " : " ياله من جمهور عظيم " .

نظرت فى الساعة الزجاجية الموضوعة بالقاعة ، وفكرت فى أننا فى خلال ساعتين وخمسة وأربعين دقيقة من الآن سوف نقوم بالعرض مرة أخرى ، وهكذا بدأنا مسيرتنا بمرافقة السيرك الأوليمبى الملكى ، وقدمنا عروضاً صغيرة داخل مراكز التسوق فى كل أنحاء الغرب الأوسط .

حينما استيقظت فى صباح اليوم التالى ، تعجبت وأنا أقول لنفسى : " ليس من المفترض أن يشعر كل الناس بمثل هذه السعادة وهم يتقدمون فى السن ، أليس كذلك ؟ " ، ونزلت من فراشى وكلى شوق لأعانق يومى الجديد ، وأنا أشعر بأن المستقبل الباهر يدق بابى .

فيكى بيكر



الدرس الحياتي رقم # ١ :
اكتشفي رغباتك الحقيقية

المشاعر الحقيقية هي الإثارة التي تشعرين بها حينما تكتشفين ما تحبين فحينما تتعلقين عاطفياً بشيء ما ، ستشعرين بوجودك الكامل ، وستكونين مفعمة بالحيوية ، وتركزين على هذا الشيء ، فتفقدين اهتمامك بما يحيط بك ، وتنسين نفسك ، صراعاتك ، وحياتك اليومية ، وترتبطين بما هو أكبر من ذاتك ، بشيء سحري مقدس .

والرغبة الحقيقية قد تكون في أي شيء ، بداية من لعب البيانو ، أو تلقي دروس في التزلج ، أو اقتناء الآثار ، أو جمع الزهور ، أو تجربة وصفة جديدة من الطعام ، وحتى التطوع للقراءة للأطفال بالمكتبة المحلية . والاحتمالات لا تحصى ، فلا يهم نوع ما تقومين به مادمت تتبعين رغبتك وتنفذين ما تمليه عليك .

ليس هناك حاجة للوقت الطويل ، والظروف المثالية . قومي بالأمر الآن ، اليوم ، قومي بما تحبين لمدة عشرين دقيقة وراقبي قلبك وقد بدأ يخفق .

" باربرا شير "

غذاء الفكر

- ماذا تعنى المشاعر بالنسبة لك ؟ فكرى للحظة كيف ستختلف حياتك إن كانت لديك مشاعر أكثر . بالتأكيد سيختلف الأمر بالنسبة للجميع . تخيلى إلى مقدار ما ستشعرين به إن أصبحت ذاتك فى بؤرة اهتمامك ، ولعبت دوراً حيوياً فى حياتك .
- اسألى نفسك ، كيف يتسنى لك تضمين المشاعر والإبداع فى حياتك اليومية ؟

فإن أردت خلق الحياة التى تحبين وتعيشينها بطولها وعرضها عليك أن تخضعى نفسك لمشاعرك . فرغبتك الحقيقية هى فرصة لتجديد حياتك ، وهى من المشاعر التى تنمى ذاتك وتحافظ عليها ، وتعد غذاء لروحك

مشاعرى الحقيقية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتى اليومية .

 التشبث بالأحلام

" تعالوا إلى الحافة " هذا ما قالته الحياة

فقالوا : " نحن خائفون "

كررت الحياة : " تعالوا إلى الحافة "

فجاءوا ، وألقت بهم ... فطاروا فى الهواء

" جيلوم أبولينير "

طرقت قطرات المطر نوافذ حجرة الدراسة ، وصدرت أصوات انفجارات الرعد من سحب العاصفة ، وهزت الرياح شجار الصنوبر لتحتك بالزجاج . فلو كان درسنا حول الأفعال والصفات . لوجد طلابى أمثلة عديدة فى المشهد العاصف الظاهر من النافذة والذى جذب انتباههم ولكن كنا فى وقت الراحة ، وبالتأكيد هو أمتع من دراسة القواعد اللغوية ، فجلس تلاميذ الصف الخامس على الأرض يلعبون ، غير مدركين لقوى الطبيعة . ومهتمين فقط ببعضهم البعض

وبينما كنت واقفة أمام السبورة لأكتب ما على التلاميذ القيام به كواجب منزلى . سمعت أجزاء من حوار مجموعة من الفتيات يلعبن لعبة اسمها " الحياة " وقادهم لعبهم لمناقشة حول ما ترغب كل واحدة منهن فى أن تكونه فى المستقبل عندما يكبرن فأعلنت

بلـــين بثقــه أنهــ ســوف تكــون راقصــة او لاعبــه كــرة البيسبول واضافت قائله ولكـن رعبنـى الأولى هـى ان اكـون لاعبـة لكـرة " البيسـبول " أمـا " كـارلوين " فتريـد أن تـدرب الحيوانات لتوظيفها فى الأفلام ، " وكاميل " و " أشلى " أكدتا أنهما ستكونان لاعبتي كـرة قـدم شـهيرتين علـى مستوى العـالم لاحظـت " أشلى " أننى أقف بقدمى علـى طـرف تنورتهـا . فسـألتنى قائلـة " السيدة " روسى " ، هل أردت أن تكونى معلمة "

تعمدت إسقاط المحلة وأنحنيـت لالتقاطهـا . لأكسـب الوقـت كـى أفكر فى الإجابة . فأحيانـاً أشـعر بـأننى قـد خلقـت لأكـون معلمـة ، وخصوصـاً حينمـا أصـعد إلى سـطح البيـت ، وأنظـر إلى الـركن المظلـم فأشاهد جبلاً من الصناديق التى تحتوى على سنوات عمرى فى صـورة الكتب الدراسية التى قمت بتدريسها لتلاميذ الصفوف المختلفة .

فأجبت بعد أن اعتدلت والمحاة فى يدى : " حسناً ، فـى الواقـع لقد أردت أن أكون ممثلة " فتسبب ذلك فى ضحك وقهقهـة الفتيـات البالغات من العمر أحد عشر عاماً ، واللاتى ينظرن لى على أننى خليط بين الجدة والمراقب اليومى الدائم لتصرفاتهن .

ولكن كانت تلك الإجابة فى موضعها . وفى النهاية ، مـا الـذى لا يجعـل فتيـات اليـوم اللاتـى بلغـن الحاديـة عشرة مـن عمـرهن ، لا يحسـدن الممـثلات " درو بـاريمور " و " كـاميرون ديـاز " و " جينفـر لوبيز " على حياتهن المبهرة ؟

قد يغرق هؤلاء الفتيات في الضحك إذا علمن أنني في مثل عمرهن ، كنت أعشق " أنيت فانيشيلو " ، وطالما تمنيت أن آخذ محلها فأمثل أمام " فرانكى أفالون "

وسريعاً ، رجعت تلميذاتي للعبتهن ، وخطوت من فوق رؤوسهن لأبلغ مقعدى ، فاختلس دقائق قليلة لأتذكر ، وشعرت ببعض الذنب لأنني لم أكن صادقة تماماً ، ولكن كيف يتسنى لى أن أخبر فتيات ناشئات في عالم احتراف النساء للرياضة ، والسياسة والفضاء والطيران الحربي ، أن طموح معلمتهن الأكبر لمستقبلها كان أن تصبح السيدة الأولى ؟ وليس أى سيدة أولى ، ولكن أن تكون مثل " جاكلين كينيدى " .

فأنا أتذكر التصاقى بالتلفاز لأشاهد زيارتها للبيت الأبيض بعد تجديده في عام ١٩٦٢ ، والتعلق بكل كلمة تقولها بصوتها المصحوب بالتنهد ، والذى يميز لهجة سكان " بوسطن " . لقد كنت أتصفح الجرائد ، ليس لأطلع على شئون العالم ، وإنما لأبحث عن صورها وهى ترتدى الثياب الفرنسية الرقيقة ، والفساتين الصيفية الزاهية ، ونظارتها الشمسية الضخمة ، واللؤلؤ الأبيض . وكنت أقرأ عن جولاتها الناجحة لأوروبا ، حيث أبهرت الرؤساء بلطفها وأناقتها ودفئها ، وعن حفلات العشاء الفخمة التى كانت تستضيفها في البيت الأبيض . فجمعت كل ما طبع عنها في سجل لدى والذى نما حتى أصبح سجلاً ضخماً .

وقد أثارني طموحى لأن أصل لتألقها وسحرها ، فالتحقت بورشة عمل قدمتها مجلة " سيفنتين " حول فن الأناقة ، حيث حاولت

هناك أن أمشى وعلى رأسى كتاب دون أن يهتز ، وأن أجلس دون أن أضع ساقاً فوق الأخرى . اخترت دراسة لغة أجنبية بالمدرسة الثانوية ، ليس لأحصل على المؤهل ، ولكن لأكتسب الوقار والاحترام للإعداد لمعاركى المستقبلية مع السياسيين باعتبارى مرشحة لأن أكون السيدة الأولى . وفقط ، وعلى عكس ما توهمت حيث كنت أظن أنى أجيد الفرنسية ، فقد وقعت في الخطأ حينما ركزت على الكلمات الغريبة الرنانة ، وروابط الأفعال ، فرسبت فى هذه المادة بائسة .

وامتلأ سجل قصاصاتى بشكل سريع ، ووضعته فى مجلد كبير وأغرقته بالدموع حينما توفى زوجها ، فلم تعد هناك أهمية لقص الصور والمقالات ، واحتفظت بالجرائد والمجلات لأتذكر تلك الأيام المظلمة الأخيرة من الفترة الرئاسية .

وبينما كنت جالسة على مكتبى ، أحملق فى زخات المطر التى تضرب النافذة ، أدركت أننى لم أتمكن من تذكر متى توقفت عن الإضافة إلى مجموعة القصاصات ، ربما حين تزوجت " جاكى " ذلك اليونانى الثرى ، فشعرت وقتها بأنها خذلتنى ، أو ربما حين كنت فى السنة الثانية من دراستى الثانوية ، حينما أحيا فى نفسى جزء من إحدى المسرحيات ولعى بأضواء المسرح والتمثيل .

قطعت حبل أفكارى تلميذة جائعة ، فأعلنت أن الساعة بلغت الثانية عشرة والنصف ، وهو موعد توقف تلاميذ الصف الخامس فى اللعب وسيرهم فى طابور واحد إلى الكافيتريا . ونسيت أفكارى عن مستقبلى كسيدة أولى ، حينما وقفت خارج الباب وكل أملى هو أن ينتظم تلاميذ الصف الرابع فى طابور الغداء .

لم يمض وقت طويل فى هذا المساء . وبعد أن أعددت الأطباق وجلس زوجى الذى لم يطمح أبداً لأن يصبح رئيساً ، ليشاهد التلفاز ، عدت لأفكر ثانية فى سجل قصاصاتي . ومجلداتي . وحلمى لأن أصبح السيدة الأولى . وقد بدا الأمر سخيفاً الآن ، فلماذا لم أحلم بأن أصير الرئيس ذاته ؟

عدت بتفكيرى لتلميذات الصف الخامس وهن يلعبن لعبة " الحياة " ، وتذكرت الحماس الذى ظهر فى أصواتهن وهن يتحدثن عن أحلامهن بشأن مستقبلهن . فأدركت أن الأحلام مهمة سواء كانت سخيفة أو لا . وبدونها لن تكبر الفتيات الصغيرات ويصبحن نجمات كرة القدم ، ومهندسات كيماويات ، ومدربات كلاب ، وممثلات ، وحتى معلمات ، ولن يسافرن فى الفضاء ، ويدافعن عن وطننا على أرض أجنبية ، أو يمثلننا فى الحكومة .

ومن بين كل الأطفال الذين يحلمون ، سوف يتمسك البعض منهم بأحلامه ، ويحققونها ، كما لن يفعل البعض الآخر ذلك . ولكن سوف تتغير أحلام الكثير منهم . وهذا ما حدث لى ، فبعد أن تركت سجل قصاصاتي ، وبعد أن طُمست معالم احترافى التمثيل الذى بدأ بالمدرسة الثانوية ، وجدت حلماً آخر ، فحلمت أن أكون معلمة بالضبط كما كانت أمى .

وفجأة ، شعرت برغبة لأن أفتح سجل القصاصات ذلك ، لذا نزلت الدرج ، ونقبت في القبو . وهناك وراء صندوق قبعات أسود رث ، يحمل شعاراً رمزياً لورشة عمل مجلة " سيفنتين " حول فن

الأناقة ، رأيت صندوقاً تذكرت أننى ملأته بالألبومات والجرائد منذ ثلاثين عاماً ، حينما انتقلنا لهذا المنزل .

بعد فتحه بصعوبة ، أول ما رأيت كان عينىّ " جاكلين كيندى " أوناسيس " السوداء ، وابتسامتها الناعمة . وهى تنظر لى على غلاف عدد مجلة " نيوزويك " بتاريخ ٣٠ مايو ١٩٩٤ ، والذى صدر بعد وفاتها بأسبوع . وتحتها كان سجل القصاصات ، وعندما فتحته وجدت الشريط الشفاف الذى كان يثبت المقالات والصور على الصفحات السوداء ، وقد سقط وسقطت مجموعة القصاصات على حجرى وأنزلقت بعض قصاصات الجرائد الصفراء بمنتصف الألبوم .

وبينما كنت أقلب فى الكومة ، كانت الكلمات والصور جلية تماماً كذكرياتى عن تلك الفتاة الصغيرة التى حلمت بأن تكون " جاكلين كيندى " فترتدى عباءة المجد ، التى ينزلق ذيلها على درج البيت الأبيض وهى نازلة لتحية ضيوفها وقد سمعت للحظة صوت الجماهير وهى تهتف " عاش الرئيس " .

" كريس هام روس "



الدرس الحياتى رقم # ٢ :
احلمى حلماً صغيراً

هل مررت ذات مرة بتجربة الاشتراك فى نشاط ما ، وقد مر الوقت دون أن تشعرى ؟ عودى بذاكرتك لفترة ما قبل المراهقة . ماذا كنت تحبين القيام به ؟ هل كان ركوب الخيل ؟ هل كان الالتحاق بفصول لتعلم التمثيل أو صناعة الفخاريات ؟ هل كنت تحبين لعب البيسبول أو تسلق الأشجار ؟ هل كنت من هواة جمع العملات أو الطوابع أو البطاقات البريدية الواردة من البلاد البعيدة ؟ هل كنت تمارسين التزلج أو ركوب الدراجات مع أصدقائك ؟ ماذا كنت تحبين القيام به ؟

> **لابد أن تتبعى أمنياتك ، وبمجرد أن تبدأى السعى لتحقيق حلمك ستجدين أن حياتك قد أصبح لها معنى .**
> **" باربرا شير "**

ماذا حدث لعواطفك التى كنت تحسين بها ؟ أين ذهبت مشاعرك ؟ لقد دفنت تحت أعباء المراهقة حينما كنت تحاولين التكيف مع ما كان يسمى بالأنوثة . ومن أجل أن تنالى القبول الاجتماعى ، تقدمين ـ وهو حال الكثيرات منكن ـ إبداعك ، وعفويتك وعاطفتك ، وحماسك ، وثقتك بنفسك ، قرابين للحصول على التوافق الاجتماعى . وبتعبير آخر ، إنك تضحين بنفسك . ولقد حان الوقت لتستعيدى ذاتك المحبة ، وتعيديها لموضعها الصحيح فى حياتك .

وبينما ستحاول كل واحدة منكن إعادة استكشاف عاطفتها بطريقتها الخاصة ، تشترك جميعكن فى أن الذات المحبة تنتظر مجرد أن تقمن بدعوتها لتعود إليكن .

أعانق عاطفتى وأجعلها مركز حياتى .

أسئلة تستحق الطرح

- **ماذا أحتاج لأشعل جذوة مشاعرى ؟**
- **ماذا بوسعى أن أفعل ليصبح لعاطفتى مكان دائم فى حياتى ؟**

أداة أساسية : ذاتك البالغة من العمر تسعة أعوام

دعى ذاتك تنجرف عائدة للفترة بين سن السابعة والحادية عشرة ، وتذكرى ما كنت تحبين القيام به من أفعال ودوّنى على الأقل خمسة أنشطة كنت تحبين القيام بها ، ويجب أن تكون هذه الأنشطة من تلك التى كان يمر الوقت فى ممارستها دون أن تشعرى به . ففى هذه الأنشطة يكمن غذاء روحك الآن ، فعلى الرغم من أن اهتماماتك قد تختلف فى الوقت الحاضر ، إلا أن فكرة استعادة غرامك القديم فى حياتك تنشأ من تلك الأشياء التى كنت تتحمسين للقيام بها فى الماضى .

القفز نحو حياة جديدة

ذات يوم ، بينما كنت جالسة فى اجتماع مع رجال من ذوى المناصب ، أراقب ما يمارسونه من مناورات من خلال مباراة لفرض السيطرة الذكورية همس لى صوت من داخلى قائلاً : " اهربى " ، هززت رأس محاولة فهم ما قد حدث للتو . وفجأة أدركت أننى لم أعد أرغب فى أن أكون جزءاً من أدغال " وادى السيليكون " التى تتسم بالتقنيات العالمية والتوتر العالى أيضاً .

لقد بلغت عامى الخمسين . فماذا أريد أن أفعل ؟ لا فكرة لدى .

فى ذلك الشهر ، زرت أمى فى " إيداهو " وقضيت معها أسبوعاً منحتنى فيه ما أطلقت عليه : " زهور الروح " . فقد وفرت لى دائماً بيئة محبة غير ناقدة ، أستطيع فيها أن أستجمع شتات ذاتى .

قالت أمى : " لم أرك من قبل على خلاف مع ذاتك " .

لقد كانت أمى محقة ، فقد كنت دائماً أحدد أهدافى وأخطو للأمام ، فأنجزها وأتخطاها ، فربيت اثنين من الأطفال بمفردى ، وتقدمت من وظيفة السكرتيرة إلى أن وصلت لنائب المدير بعد أن تدرجت فى مناصب عدة . وما اكتشفته هو أن هناك شيئاً ما مفقوداً فى حياتى ، وعلمت أن القيام بالمزيد مما كنت أقوم به أو الحصول

على المزيد مما اعتدت الحصول عليه . لم يكن كافياً ليملأ هـذا الفـراغ غير المحدد . وقد أضطر لإعادة تعريف (النجاح) بطريقة أخرى

في الليلة الماضية في " بويس " راودني حلم . وحينما استيقظت منه ، لم يبق في دائرة وعيي سوى كلمة واحدة وهي " مقاطعة " ، فبحثت عنها بالقاموس ، فوجدت معناها : " أقلية تعيش داخل مجتمع غريب " أو " بلدة صغيرة داخل دولة أكبر " ، ولأنها لم تكن ذات معنى بالنسبة لي ، نسيتها .

أثناء عودتي لبيتي . وجدت نسخة مجانية من مجلة " الحياة الدولية " في بريدي . وكان عنوانها الرئيسي : " بحيرة " شابالا " مقاطعة لراغبي العزلة من الأمريكان " ، فسرت القشعريرة في ذراعيّ ، قرأت المزيد ، إعلاناً جانبياً عن " العزلة في المكسيك " وهو عنوان مؤتمر في " جوادلاجارا " خلال الشهر القادم .

وفي ذهني الكلمة التي حلمت بها بالأمس " مقاطعة " ، التقطت سماعة الهاتف ، وقمت بالحجز ، وعلى طائرتي المتجهة إلى المكسيك جلست إلى جوار سيدة مكسيكية غير عادية ، تلف حول جسدها الأوشحة الحريرية زاهية الألوان ، فبدت كما لو كانت من الغجر . وفوق شعرها الرمادي المخضب بالحناء ، وضعت أنشوطة ضخمة خضراء منقطة بالأبيض . وأقراط " الدافوديل " تتدلى على أكتافها الواهنة .

بعد أن دار بيننا حديث قصير ، سحبت " أيونا " علبة مغلقة من حقيبتها الصفراء ، وسألتني : " هل تعرفين بطاقات " التاروت "

هـذه ؟ " وفرغـت غطـاء مجموعـة مـن البطاقـات الكـبيرة الحجـم ، وقالت : " انظرى كم هى جميلة هذه الصورة " .

هززت رأسى وابتسمت قائلة : " لا ، أنا آسفة ، أنـا لسـت ممـن يؤمنون بالظواهر الخرافية ، فيمـا عـدا الأحـلام ". سـحبت " أيونـا " لوح الطعام ، وربطته بقماشها الأخضـر الخمـرى ، ونشـرت البطاقـات عليه ، وقالت : " هل تحبين أن أقرأ لك حظك ؟ " .

فقلـت لنفسـى : " ولِمَ لا ؟ فمـاذا سأخسـر ؟ " وأضـفت " هـل ستخبرينني عن مستقبلى ؟ "

قالت : " لا ، إن هذه البطاقات تقـول لـك فقـط مـا تعلمـين عـن نفسـك ، ولكنـك تخـافين التصـريح بـه " . مالـت " أيونـا " برأسـها قليلاً ، ونظرت إلىّ بجانب عينها . فأومأت لها برأسى لكى تستمر .

" حسناً يا " كارولين " ، سأقرأ لك ثلاث بطاقات فقط ".

وكما أمرتنى ، أغمضت عينـى وركـزت فـى استكشـاف مـا يـنقص حياتى ، وأخذت نفساً عميقاً ، وقمت بخلط الورق ، وقسـمته لثلاثـة أكوام منفصلة .

فقلبت " أيونا " البطاقة الأولى من كل كومـة وتحسسـت كـل منهـا بأصابعها الرقيقة .

" والآن يـا " كارينـا " سـوف نبـدأ ، تقـول هـذه البطاقـة مـن تكونين ، رسم على البطاقة صورة مهرج ، ويعنى ذلك أنك فى سبيلك لبدايـة جديـدة ، أو أنـك ذاهبـة للمجهـول " . وابتسـمت " أيونـا " وكأنها قد رأت شيئاً أختارت ألا تطلعنى عليه ، فتساءلت حول ما قد يواجهنى مـن مغـامرات جديـدة حينمـا أهـبط فـى " جوادالاجـارا " .

استطردت " أيونا " قائلة : " حينما تواجهين قراراً صعباً . يقول لك المهرج المرسوم على البطاقة . أن تتبعى قلبك حتى لو بدا ذلك جنوناً " .

لعلها فعلاً تستطيع قراءة ما فى عقلى .

قالت : " كارينا ، أنت ذلك المهرج بعينه ، ينتظرك الفرح والبهجة " . وغمزت لى بعينيها السوداوين .

استرخت فى مقعدى . وأغمضت عينى ، وقلت لنفسى إنها مجرد سيدة عجوز معها مجموعة بطاقات . وهمس صوت صادر من أعماق ذاتى لى قائلاً : " أنصتى لها " .

" البطاقة التالية تحمل صورة رجل عجوز ، ويقول إنك سوف تواجهين فى طريقك أشياء تمنعك من الاستمتاع بحياتك ، وتخبرنا البطاقة بأنك تهتمين بتحقيق ما يتوقع الآخرون أن تقومى به " .

حولت " أيونا " وجهى نحوها بأن لمست ذقنى ، فأرغمتنى على النظر فى عينيها الغامضتين ، وقالت : " أعتقد أن هذا كان أمراً مريحاً لك . ولكن آن الأوان لتفقدى بعضاً من راحتك ، وتبدئى حياة جديدة ، حياة تبدأ من هنا ـ (أشارت " أيونا " إلى قلبى) ـ وليس من هنا (أشارت إلى جبهتى) .

تنهدت قائلة : " حسناً ، والآن أحتاج إلى اتخاذ قرار . فهل أبقى فى عملى أم أتركه ، الأمر مرعب ، أعلم أنى سئمت العيش بأمريكا ، ولكن لا أعرف ما بوسعى أن أفعل " فكرت لدقيقة . وأدركت أن وظيفتى هى التى تحكمنى .

قالت " أيونا " : " حسناً . هذا السؤال هو أولى خطواتك على طريق حياتك الجديدة " .

فسألتها : " ماذا عن البطاقة الأخيرة ؟ " وشاب سؤالى بعض السخرية واليأس . " هل ستخبرنى بما سأفعل بعد ذلك ؟ " قالت " أيونا " وهى تضغط بالبطاقة على راحة يدى : " لنرى ، انظرى ، إنه ولد يحمل الصولجان " . وربتت على يدى وقالت : " أغمضى الآن عينيك ، وتخيلى أنك فى محطة القطار " ، وقالت بصوت كالموسيقى : " ولد ، يمد يده إليك من القطار الذى بدأ فى مغادرة المحطة ، يبتسم ويصيح قائلاً : اقفزى فى قطارى ، إنه يذهب إلى أماكن رائعة ! وهذا الولد هو المرسوم على الكارت " . توقفت " أيونا " ، ولا تزال تمسك بيدى ، وقالت : " افتحى عينيك من فضلك الآن . السؤال الآن يا " كارينا " هو : هل ستقفزين إلى القطار وتذهبين معه ؟ ".

قلت مبتسمة : " يبدو الأمر مغرياً ، ولكن ليس لدى فكرة عن مكان محطة القطار ، أو إلى أين سيذهب القطار " .

لوت " أيونا " يدى وقالت : " سوف تجدين الإجابة حالاً عن هذه الأسئلة ، اقفزى نحو الحياة الجديدة يا " كارين " وسوف تجدين مبتغاك " .

حدثت هذه المواجهة مع " أيونا " منذ عامين ، وبعدها بوقت قصير ، هربت من سباق الفئران فى أمريكا ، ونزحت إلى قرية رائعة فى " المكسيك " . وتركت خلفى دفاترى وأعمالى وسنداتى المالية . وأنا على ثقة فى أن الصوت الرقيق بداخلى ، وتلك الدلالات التى

تزامنت مع بعضها ، قد ظهرت أمامى لتهدينى إلى الطريق الصحيح . لقد بعت أو تركت معظم ممتلكاتى ، وأصبحت حياتى أكثر بساطة الآن ، حياة متوازنة ، وسعيدة .

لقد ميزت الصوت الرقيق بداخلى ، الذى توسل لى أن أنصت . لقد كان صوت الفنان الصغير بداخلى ، الذى كان مسئولاً عن كتاباتى والكتاب الذى نشرت ، وعن ممارستى لصناعة الدمى ، والفخار والرسم . لقد علمنى أن أعيد ترتيب أولوياتى ، وأن أعود للحياة الاجتماعية ، واكتشف الجوانب الروحية فى شخصيتى .

فالمعيشة فى قلب المكسيك بدون ساعة يد ، أو بنطال ضيق ، أو هاتف محمول ، وبدون حاجة للتنافس والنجاح وجمع الممتلكات . قد حررتنى وحفزتنى على إعادة ترتيب أولوياتى ، واكتشاف ما تنقصه حياتى ، وهو التناغم .

" كارين بلو "



الدرس الحياتى رقم # ٣:
اذهبى فى مغامرة

> إننا لا نستطيع الهرب من مخاوفنا ، فنحن فقط نحولها إلى رفيق يصطحبنا فى كل مغامراتنا المثيرة ... خاطر يوماً ، اقدم على مخاطرة صغيرة أو جريئة تجعلك تشعر بأنك متفرد بمجرد أن تقوم بها .
>
> سوزان جيفرز

يرغب معظم النساء فى تحطيم القوالب الجامدة ، فيرغبن فى القيام بشىء مخالف لما اعتدن عليه ، ويردن خوض تجربة تغير مسار حياتهن . فهل شعرت ذات مرة بأنك تودين القيام بشىء غير عادى ؟ حسناً ، كفى عن التمنى ، وابدئى فى القيام بالأمر .

ما هو المكان الذى طالما حلمت بالذهاب إليه ؟ هل حلمت بممارسة رياضة المشى لمسافات طويلة ؟ هل تمنيت زيارة " راشمور " ، أو التجول فى " نيو إنجلاند " لرؤية ألون الربيع ؟ هل حلمت بالغوص ؟ أو زيارة " أيرلاندا " للبحث عن تاريخ أسرتك ؟ الأهم من تعييز ما ترغبين فى القيام به ، هو القيام بشىء من شأنه أن يزيد إحساسك بذاتك . ومن خلال الذهاب للقيام بمغامرة ، تسمحين لنفسك بالخروج من الممرات الضيقة فى حياتك اليومية ، وأن تمتد نظرتك ويكبر عالمك .

فما هى الأماكن التى تودين الذهاب إليها ؟ وما هى المغامرات التى لم تقومى بها سواء بسبب المسئوليات أو العوائق المالية ؟ هل هناك مكان طالما حلمت بالذهاب إليه . هل تودين السياحة بالطريق البرى

غذاء الفكر

مهما اختلف ما تؤمنين به ، أطلقي العنان لأحلامك ، وتخيلي المكان الذي تودين الذهاب إليه ، حتى وإن لم تتمكني من القيام برحلتك هذه الآن . فمهما بعد المكان ، ابدئي في التخطيط ، واجعلي مغامرتك واقعاً .

إلى " ألاسكا " ؟ هل تطلعت إلى الاستلقاء على شواطئ " هاواى " ؟ هل رغبت فى الاستماع لحفل موسيقى بأوبرا " جراند أولى " أو زيارة " جريس لاند " ؟ هذه كلها مغامرات مثيرة ولكن المغامرة لا تعنى بالضرورة السفر البعيد ، أو إنفاق المال الوفير ، وإنما هى تتطلب ببساطة القيام بشىء غير عادى .

يمكنك أن تدخلى الشعور بالمغامرة إلى حياتك من خلال القيام بشىء ليس جزءاً من روتين حياتك اليومى . يمكنك أن تصبحى سائحة فى مدينتك ، وأن تزورى الأماكن التى لم تذهبى إليها من قبل . فاقضى ساعة غدائك فى استكشاف متجر للنباتات ، أو البحث فى متجر للكتب المستعملة . استقلى حافلة إلى أقرب مدينة إليك وزورى متحفها ، أو تجولى بمواقعها الأثرية . ابحثى عن الحدائق فى منطقتك . ولن يمض وقت طويل حتى تشعرى بأنك أخذت إجازة قصيرة . وغالباً ما يكون فى غاية السهولة أن تخلى بروتينك ، فتجربى تغيير مشاهد حياتك المتكررة .

أقوم بشىء مختلف ، شىء جديد ،
كل يوم .

تاريخ عيد الميلاد

قد تقومين بأشياء حمقاء ،
ولكن قومي بها بحماس .

" كوليتي "

في عيد ميلادى ، ارتديت فستاناً ، ووصلت صديقتي " سارة " مبكراً ، فأجلستني وأعطت لى علبة كيك بيضاء . وزينت رأسى بتاج منقوش بماء الذهب ، فقفز قلبى فرحاً . فقد كانت " سارة " بذلك هى الصديقة التى أهدتنى أقيم الهدايا .

خلعت التاج عن رأسى .

قالت لى " سارة " : " إنه تاج عيد ميلادك ، وعليك أن ترتديه " .

ضحكتُ فهى تعلم أننى أحتاج تصريحاً للقيام بذلك .

وهكذا ، ولمدة ليلة واحدة ، شعرت كما لو كنت نجمة مشهورة ويحيط بى المعجبون ، ولكن بعد الاحتفالات ، غلفت الهدايا وخزنتها . فقد انقضت ليلتى التى استمتعت فيها بالنجومية .

بعد سنوات قلائل . تذكرت تاجي ، وقررت أن أعرضه بين كتب الأطفال بحجرة المذاكرة وحينما أنظر أعلى جهاز الكمبيوتر ألاحظه وأبتسم

ثم جاء عيد ميلاد آخر . عيد ميلادى الرابع والثلاثين ، بدأ الجميع في الإحساس بنفس المشاعر ، وبعد أن فتحت هدية زوجي " جون " قلت لنفسي : " سيكون اليوم لطيفاً " .

استيقظت في الصباح ، اعتدلت من مضجعي ، فلمحت التاج . سألت نفسي هل سأرتديه ؟ لا ، هذا سخف ..

ولكن سمعت بعد ذلك صوتاً أعلى يقول لى : " لقد ذهب " جون " لعمله . وأنت وحدك بالبيت ، فلِمَ لا ؟ " .

وضعته على رأسي ، وأنا أضحك بيني وبين نفسي ، وابتسمت ابتسامة واسعة ، وشعرت بأني خالية من الهموم وأنا أستعد للعمل ، وكأنني حقنت بشحنة طاقة ومرح . فهل كان ذلك بسبب دوراني بالتاج في أرجاء المطبخ ؟

أخذت مفاتيح سيارتي وحقيبتي وأنا أقول للقطط الصغيرة : " إلى اللقاء " مودعة إياها ، ثم صاح في رأسي صوت " توقفي ! أنت لا ترتديه ... أليس كذلك ؟ ...

تجمدت في مكاني ، ماذا سيقول الناس عني ؟ لعلي جننت ...

قالت ذاتي الجديدة المحبة للمرح : " ولكن انتظري . ستكون تجربة ولنرى كم من قائدي المركبات سيلاحظ الأمر ؟ "

شعرت بمرارة الإحباط حينما لم ينظر إلىّ أحد خلال رحلتى للعمل ، فقلت لنفسى : " والآن ماذا ؟ هل سأرتديه بالداخل ؟ " وكنت فى باحة الانتظار .

تلقيت التحية من بعض العاملين بمدخل المتحف وقد ألقوا على نظرات استغراب . وتفحصنى مشرف الأمن وعلى وجهه ابتسامة عريضة . وأمطرنى بوابل من الأسئلة مثل : " ما هذا الشىء ؟ هل يسعدك ارتداؤه ؟ كم عمرك ؟ " أجبت سؤالين ، وتجاهلت الثالث .

أعجبت زميلاتى بمظهرى الجديد . وهتفن وقد أمطرننى بالمدح " يعجبنا هذا ، عليك ارتداؤه أمام التلاميذ من مجموعتك " .

التقيت وتلاميذ الصف الرابع ، وسرعان ما واجهتنى الأفواه المفتوحة والأعين الشاخصة فقلت : " هل يعرف أحدكم لماذا أرتدى هذا ؟ " .

رفعت إحدى الصغيرات يدها وقالت دون تفكير " لأنك أردت أن يبدو مظهرك سخيفاً ؟ "

ضج الجمع بالقهقهة على مظهرى المنفعل الجريح .

طلبت تلميذة أخرى السماح لها ولزميلاتها أن يقمن بغناء " عيد ميلاد سعيد " لى وكأنها تود إصلاح ما أفسدته زميلتها الوقحة .

فوعدت بالسماح لهم فى نهاية الجولة ، وأنا أشكر لها ذلك بقليل من الرضا .

بينما كنت سائرة فى طريقى للقاء صديقتى " بريتنى " على الغداء ، فكرت فى ذلك الموضوع على رأسى ، فأدركت أنه حقاً يشبه

القبعة . فلم لا أرتديه كالقبعات ؟ لقد كنت دائما معجبة بما ترتديه السيدات الكبيرات من موديلات جميلة فى الحفلات .

وأطلعت " بريتنى " على ما كنت أفكر فيه ، وقلت لها " إن النساء قد هنأننى ، وشعرت برغبة دفينة بداخلهن لارتداء مثله . وكان الأطفال أكثر أدباً سواء حينما علقوا عليه أو تجاهلوه ، وحاول الرجال تخمين سنى ، ثم سألوا . هل يروق لى ارتداؤه ؟ فلم يعجبنى السؤال " .

قالت " بريتنى " : " لقد نبعت الرغبة فى ارتدائه من الداخل " لقد تدفقت مشاعر الفتيات .

سقط تاجى فى ذلك المساء . فأصررت على أن ترتديه مصففة الشعر حتى تنهى قص شعرى .

فعلق رئيسها " أنت لا تحتاجين التاج يا " ميريام " ، فأنت بالفعل تعتبرين نفسك ملكة " .

قدت سيارتى لألتقى وزوجى بمكتبه ، لقد نسيت ذلك الموضوع على رأسى . ولكنه لاحظه .

وسألنى فى استنكار : " لقد أرتديته طوال اليوم ؟ "

فأجبت : " نعم ، ولن أخلعه الآن " .

هددنى بأن يرجع فى وعده بقضاء المساء معاً ، ولكننى تحديته قائلة : " إنه يوم عيد ميلادى ، يوم من ٣٦٥ يوماً " .

فى المطعم ، تلقيت نفس ردود الأفعال التى تلقيت طوال اليوم ، فيما عدا سيدة واحدة ، صاحت نحوى وأنا فى طريقى للحمام بصوت جهورى : " متى ستضيئين شموعك ؟ " ، فأجبتها ضاحكة : " لا

أستطيع فعل ذلك ، فهى بلاستيكية " ، وأحتقن وجه المرأة من الغضب .

أعدت أخيراً تاجي إلى مكان في حافظة الكتب ، بعد منتصف الليل ، وجاء عيد ميلادى ، ورحل . ولكنه كان مختلفاً ، لماذا ؟ لأنني قمت بتلك المغامرة . ترددت فى بادئ الأمر ، وكدت أتراجع ، وقمت بالمغامرة متجاوزة حدود الأمان . لقد وجدت الشجاعة بداخلى ، وكما علق أحد الأصدقاء : كنت " باسلة ومتألقة " ، وكانت تلك مجرد بداية .

" ديبور إم. ريز "



الدرس الحياتي رقم # ٤ :

كونى جسورة

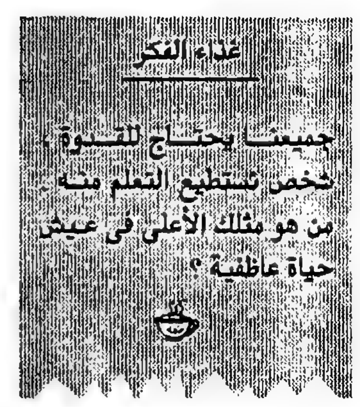
لقد آن الأوان لتصبحى جسورة ، فماذا ستسخرين ؟ أنت لست مضطرة لمضايقة أحد ، ولكن حان الوقت لتسعدى نفسك ، وتحتفى بها ، وأن تتصرفى على سجيتك ، دون قيود .

فقومى بشراء لعبة الفقاقيع ، والعبى بها فى ضوء الشمس ، وألقى بالفقاقيع على المارة ، لوّحى بيديك لهؤلاء الذين لا تعرفين من الناس ، أرسلى لنفسك باقة من البالونات المكتوب عليها " تهانينا ! " واحتفى بأنك تتصرفين على

أضيفى إلى حكمتك القليل من الحماقة ، فمن الجيد أن تكونى سخيفة فى اللحظة المناسبة .

" هوراس "

سجيتك . ابنى لنفسك قلعة على الرمال إذا ذهبت للشاطئ . قابلى صديقاتك لتناول العشاء واشترى طلاء الشفاه الشمعى ، وارتدى بعض الملابس الأنيقة التى تشعرك بالراحة والانطلاق . لك الاختيار ، فقط اجعلى الأمر ضرباً من الجسارة .



جربى القيام بما لم تقومى به من قبل ، فإذا لم يسبق لك ممارسة الرياضة ، لِمَ لا تجربين الالتحاق بدروس لتعليم الكاراتيه ؟ وإذا شعرت بأن لديك حساً فنياً ، ابدئى فى تعلم الرسم ، أو بورشة عمل لتعليم السيدات الأشغال الفنية ، لو لم تغيرى تسريحة شعرك لسنوات ، لماذا لا تقومين بتغييرها تماماً ؟

لو كان طلاء بيتك أصفر ، أو أى لون آخر من الألوان المعتادة ، فلماذا لا تضيفى التجديد بطلائه بلون جديد . إذا كنت دائماً معجبة بمن يظهرون مشاعرهم ويعبرون عن آرائهم السياسة ، ولكن لم يأت قط الوقت المناسب لتظهرى ما بداخلك ، فقد حان الآن الوقت لتتطوعى بشن حملة أو تخرجى فى مظاهرة احتجاج . انسى الحكمة ، والحساسية ، والملاءمة ، والنضج ، وقومى بشىء جسور !

أخوض المخاطرات التى تظهر أفضل
ما تتسم به ذاتى وتجعلنى أزداد نضجاً .



القفز

اللعب هو الابتهاج بما هو متاح .

" مارتين بابر "

أسوأ ما يحدث لنا أثناء نمونا ، هو أننا نستسلم لتفاصيل الحياة اليومية بسهولة . ففي الماضي ، كانت أوراق الشجر متألقة ، وكنا نستمتع بشمس المرح الطفولى ، وزهوة العيد . ولكن بينما كنت أقود سيارتى خارج المدينة فى طريقى للعمل ، لاحظت الألوان الزاهية للأشجار على جانبى الطريق ، وبدلاً من تأملها أستحوذت على فكرى الصغائر ، مثل : اصطحاب الأطفال من المدرسة ، وموعد تسليم العمل ، والمهام المنزلية . لذا مرت الألوان دون أن ألاحظها .

إلى أن جاء يوم فكرت فيه طفلتى البالغة من العمر أربعة أعوام ـ والتى عاشت دور " كولومبس " وهو يستكشف العالم الجديد ـ فى الجبل الصغير الذى تكون من أوراق الشجر التى جمعها والدها ، والتفتت نحوى وقالت : " هيا لنقفز فى هذا التل " .

لم أستطع أن أشاركها إدراكها للأمر ، حيث إنه حسب فهمها تعتبر ورقة الشجر مدعاة للإعجاب ، فتراكم الكثير منها يعنى اللهو

والقفز عليها والغوص بها وتعد هـذه الفكـرة غريزيـة بالنسـبة لهـا ، شأنها فى ذلك شأن أى فرد يقل طوله عن ثلاث أقدام .

لم أكن بالتأكيد قدوة مشجعة لها علي القيام بذلك ، فانـا لم أفعـل مثل هذا الشيء منذ أكثر من عشرين عاماً . وعندما كانت ابنتـى تنظـر إلى الكومة ، كنت أنا واقفة وبإحدى يدى أحمل حقيبتى ، وفى يـدى الأخرى احمل مفاتيح سيارتى ، مرتدية حذاء ذا كعـب عـال . ومعـى حقيبة بها أوراق العمل ، وتعلو وجهى ملامح الرهبة .

فشرحت لطفلتى بأكثر من تعبير قائلة : " أنت لم تفهمـى ، إنهـا وظيفتك أنت أن تقفزى فى أوراق الشجر ، أنت الصغيرة هنا ، أما أنا فكبيرة ناضجة ، وكسولة ، ومسئولة عـن تصـرفاتى ، وعـاجزة تمامـاً عن القيام بأى شيء مبهج دون أن أحسـب لـه ألـف حسـاب ، ودون تفكير شديد ، فلماذا لا تقفزى على التل وحدك ؟ " .

قالت الطفلة : " أرجوك يا أمى " .

قلت : " ملابسـى لا تسـمح لى بـذلك ، فملابـس الأطفـال صـممت لتقفزى بها فـى أوراق الشـجر ، ولكـن ملابـس الكبـار لا تصـلح لهـذا الأمـر . فـإذا قمـت بـالجرى وأنـا أرتـدى جـواربى ، وإذا اتسـخت سترتى ، فلابد أن أرسلها للتنظيـف الجـاف . وحتـى إن لم أفعـل ، فقد يرانى الناس وأنا أخرج من جيبى ورقة شجر جافة أثناء حضـورى اجتماع عمل " .

كـررت طفلتـى وهـى تنظـر لى بعينيهـا السـوداوين " مـن فضـلك يا أمى " .

فرق قلبى وأجبتها : " حسناً " .

وهكذا اكتشفت مقدار البهجة التى انتابتنى عند الغوص فى تل من أوراق الشجر ، فغاص كعبا حذائى العاليان أولاً ، ثم ثياب العمل الضيقة . وأنا متشبثة بيد ابنتي الصغيرة التى تجرنى نحو العمق .

لقد كانت " أنا " محقة ، فعلى الرغم من أنها لم تفهم أو تبرر معارضتها لأن تنتظرنى حتى أغير ملابسى وأرتدى الجينز قبل القفز ، فقد علمت بعد ذلك أنه لم يكن هناك داعٍ لذلك ، فالغوص فى أوراق الشجر ليس بالشيء الجلل . كما أن القفز دون الاهتمام بالملابس ، أو أصول اللياقة الاجتماعية ، يجعل التجربة رائعة ، وكذلك عندما يلقى الفرد بنفسه متعمداً فى بركة ماء ، أو عند محاولة اصطياد حبات البرد المتساقطة بلسانه . فكل هذه التصرفات لا تنشأ عن تفكير عقلي . أو عن تعمد إضفاء البهجة على العالم لدقائق معدودات . وبعدها بسنوات ، علمنى ابني " تيم " نفس الدرس مرة أخرى حينما بدت عليه نفس الفرحة عندما قفز فى أوراق الشجر .

حينما تنظرين وأنت راقدة على تل الأوراق لما حولك ، ستلاحظين أشياء طالما تجاهلتها ، مثل قبة السماء الزرقاء ، فكم هو جميل أن يهدأ الخريف العاصف لوهلة قبل حلول برد الشتاء . إلى جانب مقدار المرح الذى يكمن فى أن تدفنى نفسك فى أوراق الشجر حتى رأسك .

ورغم مضى زمن طويل على ذلك الخريف الذى حدث فيه هذا الموقف مع " أنا " ، فقد استمر الأمر ، فظهرت تتعلق بيدى يومياً لنقوم بالركض ، والقفز فى أوراق الشجر .

وكلما أتذكر ذلك أفكر فى أن أقوم بصنع أشكال من الثلج عندما يحل هذا الشتاء .

" موار جيه . كاسى "



الدرس الحياتى رقم # ٥ :
عيشى عاطفتك

ربما كانت لديك أمنيات ورغبات خفية . دفنتها تحت احتياجات الأطفال والأسرة والعمل ، وكل ما تقومين به عن قصد من أشياء ، ولكن دون رغبة فى القيام بها . فمن السهل جداً أن تحطمى أحلامك على صخور الحياة المشحونة بالمهام . ولكن حينما تتجاهلى أحلامك ، فسوف تصبح حياتك أقل بهاء وأشد قتامة . وللأسف ، أنت تسيرين على هذا الدرب .

فالعاطفة ليست شيئاً هيناً ، إنها نوع من الرغبة الشديدة ، وتعلم من مرت بفترة حمل منكن قوة الرغبة الشديدة فى أنواع الطعام مثلاً . فعلى الرغم من أننا لسنا بصدد الحديث عن الغذاء ، إلا أنه من نفس الأهمية ، فعاطفتك هى كل ما تتعلقين به ، وما تشتاقين إليه . إنها ما ترغبين القيام به حتى إن لم يلاحظك احد أو يقدر جهدك ، هى ما تقومين به عندما لا تهتمين سوى بذاتك ، هى الأمنية العاجلة التى يهمس بها قلبك ، هى كل ما ينعش حياتك ويمنحها الطاقة . فكرى للحظة فى حلمك المدفون تحت ركام حياتك اليومية . ما الذى تحبينه فعلاً ؟ لو توافرت لك الأموال ماذا ستفعلين ؟ فقط اسمحى لنفسك بالحلم ، ليس عليك أى

> فى قلب كل منّا حرارة وشوق لشىء ما ، وهدفنا فى الحياة إيجادها وإبقاؤها متقدة .
> " مارى لوريتون "

وجاء اليوم الذى أصبحت فيه مخاطرة البقاء داخل البرعم أكثر إيلاما من مخاطرة التحول إلى زهرة .

" أنيس نين "

أسئلة تستحق الطرح

- ماذا سيضيرنى إن سمحت لنفسى بالإحساس برغباتى الحقيقية ؟
- ما الذى أطمح فى تحقيقه من الرغبات والأحلام ؟
- ما هو الشئ الوحيد الذى طالما رغبت القيام به ، ولكننى لم أقترب منه قط ؟ ومتى أحقق رغبتى فى ذلك ؟

قيود عند القيام بكل ما يجول بخاطرك لدا . فعليك أن تسترخى وتطلقى العنان لخيالك

لماذا لا تدونى رغبتك الخفية وأمنياتك ؟ ولا تنقدى نفسك . كما أنك لست مضطرة لعرضها على الآخرين . فهى خاصة بك . وهذه الأحلام هى مهمتك وحدك . ويمكن أن تكون مقدمة لإعادة اكتشاف ذاتك المحبة .

بمجرد أن تدونى أمنياتك ورغباتك الخفية ، اختارى إحداها . فعندما تنظرين للقائمة ، سوف يشعر قلبك بما يميل لتحقيقه أولاً منها ، وأفعلى أى شئ لتحويل هذا الحلم إلى واقع فى غضون شهر . فأى خطوة تتخذينها سوف تبث فيك الطاقة وتنعش عاطفتك

أعيد تواصلى مع ذاتى المتأججة عاطفياً وأكتشف المزيد من القدرة على التعبير والإبداع .

أداة أساسية : استعادة الاتصال

بداية . ابحثى عن الصندوق الملائم أو أى حاوية ويعد هذا مهما . تخيرى المكونات التى تريدين الاحتفاظ بها والتى من شأنها أن تجلب الشعور بالبهجة . والإبداع واللهو . وتعيده لحياتك

والآن اسألى نفسك : ما الذى بوسعى القيام به لتعود عاطفتى للتأجج ؟ هل يمكن ذلك بشراء مقص لصنع الزينة . أو باقة من الألوان المائية أو مجموعة من النوتات الموسيقية . أو سلة من أدوات تنسيق الحديقة . أو بعض الإعلانات السياحية ؟ أيا كان ما اخترت . أحضريه . ومتعى نفسك به

هناك أمثلة لما قامت به بعض النساء لإعادة اكتشاف رغباتهن فإحدى النساء التى تحطم حبها لركوب الخيل حينما انتقلت لمرحلة المراهقة ، احتفظت بكتيب يحتوى على صور لاصقة للخيل . مما يرمز لعاطفتها القديمة التى أعادت اكتشافها ، ثم ذهبت بعد ذلك لشراء بنطال الفرسان والحذاء المناسب ، وبدأت فى تلقى دروس فى ركوب الخيل . وسيدة أخرى أحبت الحياكة ولكن لم تحن لها فرصة إشباع هوايتها ، فبدأت فى جمع الأقمشة من أجل حياكة التفصيلات المجنونة التى طالما أرادت تنفيذها . وأخرجت ماكينة الحياكة والتحقت بنادى للحياكة . وامرأة ثالثة تذكرت الدروس التى كانت تتلقاها فى صناعة الفخار ، فوضعت قطعة صغيرة من الفخار المزين

في صندوقها . وسرعان ما أعاد ما جمعته في صندوقها الشعور بالبهجة ، فاشترت الطمي ، وأحضرت آلة في أسفل بيتها ، وبدأت صناعة الآنية الفخارية . واستأجرت مكاناً في الفرن لحرق الأشكال التي أبدعتها ، وأخيراً بدأت في تلقي دروس في صناعة الفخار .

هل تعلمين مدى فرحة الأطفال عندما تصطحبهم إلى متجر الدمى ؟ حسناً ، هذا هو الشعور الذي يتحتم أن تشعري به عندما تفكرين في جمع محتويات صندوق عاطفتك . لقد حان الوقت لتحققي رغبة قلبك . فدعي إبداعك يتدفق . وحتى إذا لم تسمح ميزانيتك بشراء كل المكونات الأساسية مرة واحدة ، يمكنك البدء ببعضها .

اللمسة النهائية

ما الذى أردت دائماً القيام به ؟

لقد آن الأوان لتحضرى ورقة ، أو يفضل أن تحضرى دفتر يومياتك ، واكتبى تاريخ أحلامك . فهذا سجل لكل أشكال عاطفتك المختلفة ، والتى مررت بها خلال حياتك . ابدئى أولاً بالتفكير ثم تقدمى فى مهمتك ، وفيما يلى مثال قد يساعدك :

فى سن السابعة .... حلمت بركوب الخيل .

فى سن الثانية عشرة .... حلمت بأن أصبح ممثلة .

فى سن السابعة عشرة .... حلمت بالذهاب للجامعة فالتقى مع أصدقاء جدد .

فى سن العشرين ..... حلمت بأن أصبح مخرجة للأفلام الوثائقية .

فى سن الخامسة والعشرين .... حلمت بالانتقال للعيش فى " ميكسيكو سيتى " .

فى سن الثلاثين ....

فى سن الأربعين ....

اقرئي قائمتك . وأضيفي الأماكن التي ترغبين في الذهاب اليهـا ، والأهـداف التـي تريـدين تحقيقهـا ، وأسـلوب الحيـاة التـي تـودين عيشها ، والأشياء التي تمنيت تجربتها .

وأعدي قائمة بأحلامك حاليـاً ، وابدئي باليوم ، وأعـدي قائمة مشابهة لأحلامك ورغباتك لهـذا الشـهر ، وهـذا العـام ، وعلـى مـدار ثلاثة أعوام بداية من الآن ، وعلـى مدار الأعـوام الخمسـة القادمة . أكملي العبارات التاليـة : " أود .... أحتـاج ... ، أحلـم بـ ... " . ولا تنسي أن تكوني محددة بقدر الإمكان ، فهذا ما سيجعلك تـدركين رغباتك ويمكنك من تحقيقها .

المكون الجوهرى رقم # ٦

استفيدى من كل يوم

من الأمور الأساسية ، أن يكون المهم هو العادى فتصير حياة الفرد اليومية كلها مهمة .

" أبراهام ماسلو "

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

 أحلام اليقظة تموت

مرت فى تاريخى لحظة معينة . لو استطعت لبنيت لها نصباً تذكارياً يخلد ذاكرها .

فذات يوم مشمس ، وبينما كنت أقود سيارتى عبر الطريق السريع ، اشتد إعجابى بالبيوت الجميلة ذات الطابع الريفى ، وأسلمت نفسى للموسيقى الناعمة لتغرقنى فى بحيرة أحلام اليقظة .

كانت أحلام اليقظة ـ فى الماضى ـ هى أسلوب حياتى ، فكانت المهرب من الحياة الدنيوية التى أعيشها كزوجة ، وأم ، وممرضة . حيث أرهقنى الكفاح الأبدى لتوفير أساسيات المعيشة مثل الإيجار ، والغذاء ، وشراء سماعات جديدة للصغار . ولأننى محاطة بالأصدقاء والجيران المحبين للذات الحسية ، فقد نما لدى شهوة تجاه كل الأشياء المادية . وغالباً ما كنت أقضى الكثير من ساعات صحوى سابحة فى بركة أمنياتى ، مستمتعة بزيف الثراء والشهرة والمتعة ، وتكون عاقبة الحلم أن يصبنى الإحباط .

ومؤخراً ، بدأت تتحول هذه البركة الخفية إلى مستنقع ضحل يحجبه الضباب ، فرسمت خريطته لأخرج نفسى من العلاقات التى تعود بى من الحياة التى يسودها الثراء والمغامرة والمتعة . فغالباً ما تأتى الأحلام السوداوية بما لا يرضى .

وفجأة ، هبطت ثانية على أرض الواقع ، وعدت للطريق السريع الذى أقود سيارتى عليه ، وعلى غير المتوقع ، انحرفت شاحنة كبيرة إلى اليمين . فانتابنى الفضول وأنا أرى تلك السيارة الطائرة تحلق فوق الشاحنة . وتمر إلى جوار سيارتى . فدارت سيارة صغيرة فى شكل قوس ، ونظر السائق لى ، فلم أشعر فى نظرته بالخوف وإنما بالذهول ، وقبل أن يرتد إلىّ طرفى ، سمعت ارتطاماً قوياً وانقلبت السيارة ، ودارت عجلاتها فى مواجهة السماء . فاستمريت فى سيرى وكأننى نعامة تدفن رأسها فى الرمال . وتوجهت لموقع الحادث ، حيث خيم الصمت . فلم تكن هناك طيور تغرد ، ولم يحضر أحد للإنقاذ . وقفت الدنيا فى ترقب .

كانت ذراعه اليسرى معلقة على النافذة المفتوحة ، وكان الدم يسيل من تحت أحد أكمام قميصه الأبيض المجعد . وغارت عجلة القيادة فى وجهه ، تحت أنفه تماماً ، واستقر المحرك على حجره ، فأخفض نصفه السفلى ، حاولت جس نبضه ، وفى تلك اللحظة ، رفع الرجل رأسه ، وأخذ نفساً عميقاً مرتجفاً . ونظر فى عينىّ مباشرة . وبطريقة أو بأخرى ، ورغم التدمير الشامل الذى أصاب أسفل وجهه ، بدأ فى الهمس قائلاً : " قولى لهم إننى أحب ... " ، ثم وافته المنية . فأمسكت يده وأغمضت عينى . وحينما فتحت عينىّ ، صحا العالم ثانية . وتنبهت للحشد القليل من الناس الذين تجمعوا على مقربة منا ، وقد نكسوا رؤوسهم ، وضمّوا أيديهم يؤدون صلاة جماعية .

وصلت سيارة الإسعاف . وتركت أنا المكان وأنا أعلم أن السيد " جورج باون " لم يعد حيّاً . وسيطرت على ذهنى بينما كنت أقود سيارتى لأكمل مسيرتى تلك التغيرات التى حدثت فى لحظات ، والتى ستؤثر فى حياة العديد من الأفراد ففى ثوان معدوات . تبدلت حياة زوجته وأطفاله وأصدقائه للأبد . فهل يهمّ إن كان غنياً أو فقيراً . أو ذا مكانة محترمة أو إن كان فى موضع ازدراء ؟

ذرفت قطرات من الدمع من أثر الصدمة وأنا مذهولة لهذا الموت المفاجئ ، ومتعاطفة مع ترابط هذا الحشد الصامت ، وأدركت أن تلك كانت لحظة تغير جوهرية للحياة . فحاجاتنا التى نرنو إليها ، تضيع وتتبدد بفعل أقدارنا المحتومة . وفى ذلك اليوم ، تسللت إلى قلبى طمأنينة وسكينة ، لم أعهد الشعور بها من قبل ، حيث الشعور الداخلى بالبهجة ، والتقدير الصادق للحياة .

لقد كان آخر ما يجول بذهن الرجل من أفكار ، ليس بشأن ثروته أو ما وصل إليه من شهرة ، وإنما بشأن من أحب من البشر . لقد أصبحت كلماته الأخيرة بالنسبة لى بمثابة قنديل فى الظلام ... ينير طريقى نحو التفهم والحب ، ويبدد أحلام اليقظة التى تولدّ الإحباط غير المثمر ، والندم الذى لا حاجة للشعور به .

" لين زيلنسكى "



الدرس الحياتى رقم # ١ :

تذكرى ما هو مهم

أحياناً ، ورغم ما تحققين من نجاح فى حياتك ، قد تشعرين بأن حياتك ينقصها الكثير . فقد تنتابك رغبة فى الوصول لشىء ما ليس بوسعك التعبير عنه بالكلمات ، ولكنك تدركين أنه ينقصك . قد تشعرين برغبة للتعمق فى حياتك ، وتخطى الحواجز التى تحيط بعالمك ـ حتى يتسنى لك التواصل مع شىء أكبر من ذاتك .

فلا عيب فى أن ترغبى فى الحصول على تحفة جميلة ، أو زوج من الأقراط ويستثير الإعلام فينا بشكل مستمر الرغبة للحصول على المزيد من كل شىء . فنقع فرائس للإعلانات والأفلام واللافتات والمجلات المليئة بالجميلات والفواخر من البيوت والسيارات والملابس والمجوهرات .



ولسوء الحظ ، ففى ثقافتنا الاستهلاكية ، يسهل أن نتجاهل ما يمثل الأهمية الحقيقية ، فيرغب الفرد فى معنى أعمق لحياته ، ولكن هل تظنين حقاً أن نهمك سوف يشبعه شراء سيارة جديدة ، أو الحصول على قسيمة شراء مدفوعة للتسوق من متجر الملابس الذى تفضلين ، أو الذهاب لجراح التجميل ؟ من

المحتمل ألا يفي ذلك بالغرض . ورغم ذلك ، يحاول المعلنون دائماً أن يبيعوا لك ما لا تحتاجين . ولسوء الحظ ، تصدقين ما يزعمون .

والسؤال هو ، كيف ستجدين ما يشبع رغباتك في شيء يتجاوز حدود الحياة اليومية ؟ بالتأكيد ، يعد هذا تحدياً ، وخاصة في مجتمعنا المادى ، ولكن بإمكانك أن تستفيدى من كل يوم وتجعلينه مقدساً .

أصل لأعمق معانى حياتى .

من يريدِ أن يصبح مليونيراً بأية وسيلة ؟

....

هناك وسيلتان لتصبح ثرياً الأولى هى
أن يزيد ما لديك ، والثانية هى أن تقل احتياجاتك .

" ديك ليدر "

لم تزعجنى رؤية صورة آخر الفائزين بالمليون فى أحد برامج المسابقات على غلاف تلك المجلة . حقاً لم يزعجنى ذلك . وعموماً ، فليس من الإنجاز أن يعرف الفرد أن هناك سبع دول فى أمريكا الوسطى ، وأن التابيوكا تستخلص من نبات الكاسافا ، وأن الفنان المعروف بالأمير هو " روجر نيلسون " . إنك سعيد الحظ فعلاً يا سيدى المليونير ، يا من كنت فى الأسبوع الماضى لا تزال تقود سيارتك البسيطة . لقد سررت لأجلك ، لأجل زوجتك الحبيبة ، ولأجل أطفالك الصغار الذين استقر فى عقلهم الآن أن عيوب أسنانهم يمكن ، بل وسوف يتم إصلاحها .

لم تضايقنى أيضاً قصة السيدة التى تقطن الساحل الشرقى والتى فازت بمليون دولار فى اليانصيب منذ شهور قلائل . لقد بدت سيدة لطيفة ، وتستحق التقدير ، وخصوصاً لأنها قالت إنها سوف تستغل

المال لتقضى على الجوع فى إحدى دول العالم الثالث بعد تسلمها الجائزة بوقت قصير .

كما لم يضرنى فوز سيدة بمبلغ كبير فى إحدى المسابقات أو هؤلاء المليارديرات الحفاة البالغين من العمر عشرين عاماً الذين يعملون فى مجال الكمبيوتر، والذين ربما حان الوقت الآن ليشتروا جوارب ، وبعض السراويل التى تلائمهم .

أما عن ثروات الآخرين ، فأعتقد أننى تقبلت الأمر بسعة صدر ، ولكن هناك الكثير مما يمكننا نحن الكادحين ، من غير أصحاب الملايين ، أن نحصل عليه . ووفقاً لآخر أنباء سوق المال ، ربما أكون قد نلت الحد الأقصى .

فإليك أولاً خلفية صغيرة : فى بداية العام الماضى ، حصلت على ميراث غير متوقع من إحدى عماتى التى لم أسمع عنها من زمن طويل ، ولم يكن الميراث كافياً لشراء فيلا أو حتى سيارة تويوتا جديدة ، ولكنه كان كافياً لأفكر فى أننى ربما أقفز لأصبح من المستثمرين .

لذا ، قمت باستشارة أحد كبار المخططين الماليين ، والذى كان بالمناسبة يظهر بتسريحة شعر ممتازة ، وطلاء أظافر ، وجهّز رواق مقره بالرخام الإيطالى ، وذلك لتبديد أى شكوك فى قدراته . سألنى عن مدى استعدادى للمخاطرة ، وحينما قلت له : " بدرجة متوسطة " ، أوصانى بالمساهمة فى أحد صناديق الاستثمار ذات التاريخ الحافل بالمكسب ، تلك التى قال إنه لا يجد ضرراً من المساهمة فيها بماله الخاص ، لولا أن أمواله موظفة بالفعل . لقد

تحدث عن هؤلاء الذين يديرون هذه الحسابات ، كما لو كان يعرفهم شخصياً ويعرف حتى مقاسات أحذيتهم وأسماء أطفالهم .

أشار إلى استمارتي بقلمه الثمين ، وهو جالس على مقعده الجلدى الدوار ذى الدعامات ، وقال لى : " إذن ، هل ترغبين فى التقدم فى هذا المسار ؟ " . ولكننى سمعته بصعوبة ، فقد كان ذهنى شارداً ، بعيداً حيث العالم الذى يعيش فيه الناس على فوائد أموالهم .

قبل وصول أول التقارير ربع السنوية بالبريد ، لم يخطر ببالى مطلقاً أنه من المحتمل أن تخسر الاستثمارات . وأعتقدت متفائلة أننى ببساطة سوف أرى مالى وقد أضيف إلى يعينه رقمان أو ثلاثة .

وكان هذا اعتقاداً خاطئاً . ففى الوقت الذى أعلنت فيه عناوين الصحف أخبار وإحصائيات عن أسواق المضاربة ، وانتعاش الاستثمار ، أدركت أن أموالى فى طريقها للرحيل إلى الجنوب . فعلى ما يبدو أن مديرى الصندوق ، فى محاولة للفرار من خطر الخسارة التى قد يصيبهم بها الاقتصاد الأمريكى ، قرروا المغامرة بشجاعة فى الاستثمار بأسواق أجنبية متعددة . وعلى هذا ، فبينما كانت NASDAQ تحقق أرقاماً قياسية جديدة ، استخدمت ـ على ما يبدو ـ نواة ثروتى الصغيرة للمساعدة فى دعم المغامرات ، مثل صيد الأسماك من نهر " الجانج " ، ومنح القروض لإنشاء المشروعات الجديدة فى " وارسو " .

قلت بمرارة " حسناً نعيش ونتعلم " بعد أن مضى الربع الثالث من العام وقد خسرت المئات ، وأضفت قائلة هذا التعليق وأنا أعتصر ألماً " الخسارة مجرد نقود " .

ثم تزامن ذلك مع نجاحات شركة التقنيات المتقدمة بسان ديجو المذهلة فى سوق المال ، والمعروفة باسم " كوالكوم " .

وأنا أعرف الكثيرين من العاملين بها ، هؤلاء الذين غامروا بأرصدتهم على مر السنين . لقد كانوا نفس الأصدقاء الذين التقيت بهم مصادفة أثناء انتظار عينات الأطعمة فى " كوستكو " ، والجيران الذين اتصلوا بى للسؤال عن " ما إذا كنت ـ بالصدفة ـ أحتفظ بذلك الجزء من الجريدة الذى نشرت بها قسيمة تخفيض بمقدار ٤٠٪ على محلات " ميرفين " ؟ " ، وهؤلاء الذين كانوا يشاهدون جهاز التلفاز لجديد ذا الشاشة الكبيرة ، ويتناقشون بشأن الإضافة إلى الرصيد أو الانتقال إلى أسهم أخرى فى حين يخططون لرحلات العيد مع الأسرة كاملة بالإضافة على الجدة .

لذا فقد حسبت أرباحى التى كان من الممكن أن أحصل عليها لو أسهمت بمالى فى سوق المال المحلية منذ بداية العام المنقضى بدلاً من تمويل هؤلاء ذوى الأفكار العظيمة . وحسرتاه ، فشاشة الحاسبة التى أمسكها بيدى صغيرة لا تستوعب عدد الأصفار الموضوعة إلى جوار الرقم .

ولكن ، عندما تمالكت نفسى فى النهاية ، بدأت فى رؤية الأشياء بشكل أوضح . وسألت نفسى : " هل الثروة مهمة حقاً ؟ " وهل ستصبح ألوان الغروب أكثر جمالاً لو كان لدى رصيد كبير بالمصرف ؟ وهل سيكتمل البدر ؟ وهل ستزيد روعة ابتسامة الطفل ولمسة الحبيب ؟ وهل بزيادة رصيدى فى ماكينة الصراف الآلى سيتحسن مذاق كوب القهوة الفرنسية بالصباح ؟ ويزيد ترحيبى برؤية وجوه

أصدقائى ؟ وماذا عن متعة التنزه على الشاطئ ؟ هل ستزيد ثورة الأمواج المتلاطمة ؟ وهل سيبدو البجع أكثر حماقة ؟ ويزيد دفء الشمس على كتفيّ ؟ فكرت ملياً فى هذه الأسئلة ، فى الوقت التى أتمتع فيه بصحة جيدة ، وأعيش بمدينة جميلة ، وأسمع أغنيتى المفضلة بالمذياع .

فأجبت : " لا ، بالتأكيد لا ، فالفرص قليلة جداً أمام الأغنياء للحصول على السعادة الحقيقية " . وكانت تلك إجابتى النهائية .

" سو دياز "



الدرس الحياتى رقم # ٢ :
تحلىّ بالبساطة

> بسطى حياتك ، بسطيها ، بسطيها .
> هنرى ديفيد ثوريو

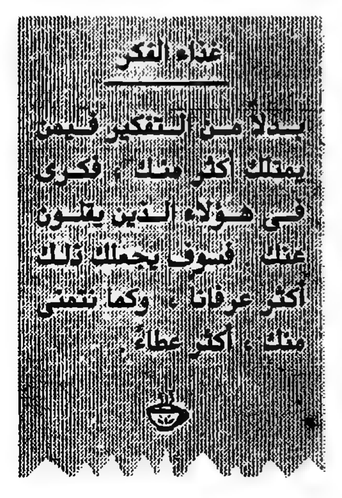
الحق هو أن لدى أغلبنا ما يزيد على حاجته ، فلدينا ممتلكات كثيرة ، وغذاء وفير ، والعديد من الأماكن التى يمكن الذهاب إليها ، وخيارات وفرص عديدة . فإذا ما توقفت وفكرت فى ذلك ، فستجدين أن هذه هى المرة الأولى فى تاريخ البشرية التى واجهتنا فيها هذه المشكلة ، مشكلة امتلاك ما يزيد على الحاجة . وفى الواقع ، يرهق الكثير منا أنفسهم فى السعى للحصول على المزيد .

فإلى أى مدى تتحكم رغباتك فى حياتك ؟

عيشى حياتك ببساطة ، حتى يتسنى للآخرين العيش بنفس البساطة .

غاندى

يقع جميعنا أسيراً لرغباته ـ بدرجات متفاوتة ـ ويسعى لتحقيقها . فنظن أن الحصول على سيارة جديدة ، والعيش فى مكان ما بعينه ، وحتى ارتداء الملابس المناسبة ، سوف يجلب لنا السعادة . ولكن يعيش القليل منا الحياة التى نراها فى التلفاز . فتفترض الإعلانات أنه بمجرد أن يكون مكياجك مناسباً ، وزيك مسايراً للموضة ، فسوف تكون حياتك رائعة . ورغم ذلك ، لا يجد معظمنا أن هذا حقيقى .



غذاء الفكر

بدلاً من التفكير فيمن يمتلك أكثر منك ، فكرى فى هؤلاء الذين يقلون عنك . فسوف يجعلك ذلك أكثر عرفاناً ، وكما تتمنى منك ، أكثر عطاءً .

يجب أن تتقبلى حقيقة أنه ليس بوسعك امتلاك كل ما تريدين . فربما ترغبين فى سيارة جديدة ، مكيفة الهواء ومزودة بجهاز تشغيل الفيديو للصغار ، ولكن ما تحتاجينه فعلاً هو وسيلة انتقال آمنة يمكن الاعتماد عليها . وقد ترغبين فى منزل جديد به العديد من غرف النوم إلى جانب حمام للسباحة ، ولكن ما تحتاجين فعلاً هو المأوى المريح والجيرة الآمنة . وقد ترغبين فى ثياب فاخرة جديدة ، ولكن ما تحتاجين هى الثياب العملية الجذابة التى تلائم أنشطتك المختلفة .

من أجل العيش بصورة جيدة ، تحتاجين للتمييز بين رغباتك واحتياجاتك . فالحاجات هى تلك الأشياء الضرورية للبقاء والنمو ، مثل ، الغذاء والمأوى والماء والملبس . بينما الرغبات هى الكماليات ، تلك الأشياء التى تفى بتطلعاتك .

ونحن لا نقترح أن تنتقلى للعيش فى كوخ بالغابة ، وتبيعين كل ممتلكاتك فى العالم ، وتزرعين طعامك ، وتصنعين ملابسك بنفسك . ولكننا ننصح بأن تعرفى كيف يمكنك تبسيط حياتك مهما كان المكان الذى تعيشين فيه . وتكون البساطة فى الحد من الأشياء التى لم تعد تفيدك فى حياتك ، والتقليل من الأنشطة التى تبدد طاقتك ، والأهم من ذلك أن تضبطى اتجاهك .

وتعد البساطة أمراً غاية فى الخصوصية ، فما يعتبر بسيطاً بالنسبة لشخص آخر قد لا يكون كذلك بالنسبة لك . فبينما يعتبر البعض استخدام الهاتف الجوال أداة لتبسيط الحياة ، قد يعتبر آخرون أنه من مسببات المضايقة التى يجب التخلص منها . وليس هناك قوانين تحكم كم التغيرات التى يجب أن تجريبها على خزانة ملابسك ، أو إذا ما كان يجب عليك امتلاك جهاز DVD ، أو الاحتفاظ بالفازة التى منحتها لك جدتك الكبرى " سلمى " . فالأمر

أسئلة تستحق الطرح

- هل أمتلك كل ما أحتاج فى الوقت الراهن؟
- هل أصبح أسلوب حياتى أهم من حياتى ذاتها ؟
- ماذا يعنى التبسيط بالنسبة لى ؟
- ما المنافع التى قد أجنيها من العيش ببساطة أكثر؟

كله يتعلق بالتخلص من الممتلكات والأنشطة والعادات التى تلتهم وقتك وطاقتك ، حتى يتسنى لك التركيز على الأشياء المهمة فعلاً .

يدمر امتلاك ما يزيد على الحاجة ، أو ما لا يفى بها ، قدرتك على العيش فى الحياة بكل جوانبها . ففقط حينما تعرفين الفرق بين ما تريدين وما تحتاجين ، يمكنك البدء فى التقليل تدريجياً من الأشياء الزائدة والاعتدال . ومن خلال البساطة ، ستكتشفين الوسائل التى يتسبب بها استهلاكك ونشاطك وممتلكاتك وعاداتك فى إعاقة حياتك .

وتعد البساطة هى التحرر من الفوضى العقلية والوجدانية . ولا توجد قواعد ولا مخططات ولا مقاييس خارجية تحكم درجة فعالية البساطة فى حياتك . والأمر متروك لك فى تحديد ما إذا كان ما تمتلكين وما تقومين به ، يعزز أو يشتمل على كل ذى معنى حقيقى .

وبالبساطة تصبح حياتك أكثر وضوحاً ، وأقل تعقيداً ، وأكثر مباشرة وأقل مغالاة . وبتبسيط حياتك ، سوف تشعرين بالمزيد من الطمأنينة الداخلية ، والمزيد من الاستغلال الواعى لوقتك ، وتقللين من الفوضى والتورط ، وتعتادين النظام .

وتخيرى البساطة بوسائل محدودة ، فعليك فقط أن تتخذى خطوة واحدة فى اتجاه التبسيط ، وليكن الأمر بتأجيل التسوق ، أو تجاهل موعد للعشاء ، أو الحد من نشاطات أطفالك بعد المدرسة ، أو تنظيف خزانة ملابسك . إنه إلزام مُلح ولكنه يستحق الجهد . تبسيط حياتك عملية تحتاج الوقت ، وفى النهاية ، تذكرى أن حياتك استغرقت

الوقت الطويل حتى تعقدت وأنه لا يمكن أن تنقلب الأمور فجأة في غضون يوم أو أسبوع .

أقوم بتبسيط حياتي ، وأتمتع بمزايا الوقت الفائض والطمأنينة الداخلية العظيمة التي أشعر بها .

أداة أساسية : أسئلة للمشتري

قبل أن تقومي بشراء شيء ما ، اسألي نفسك الأسئلة التالية :

هل أحتاج فعلاً لهذا الشيء ؟
هل سأستخدمه كثيراً ؟
أين سأضعه ؟
هل سيعود هذا الشيء بالنفع الحقيقي على حياتي ؟

المكان الهادئ

لقد وجدت اليوم مكاناً هادئاً فى صخب حياتى . فلم أكن أظن أننى سأذهب للبحث عنه هناك . والحقيقة هى أننى لم أجده ، ولكنه وجدنى . فطوال الوقت كان المكان الهادئ الذى أصبو إليه موجوداً بداخلى .

كنت جالسة وقدماى مرفوعتان على منضدة القهوة أمام النار المتأججة فى مساء بارد وعاصف ، وطفلتى البالغة عامين من العمر فى حضنى قريبة من صدرى ، نائمة على ذراعى . ونامت طفلتى الأخرى ذات الثلاثة أعوام إلى جوارنا ، ولاتزال متشبثة بزجاجة اللبن بالشيكولاته . ولكن لأنها تنام على جانبها قد سقطت ببطء قطرات من اللبن على جانب الأريكة ، وتقوقع الكلب فى أحد الأركان نائماً ، وكنت أسمع صوت غطيطه مع أنفاسه شهيقاً وزفيراً . وأخيراً ، وجدت المكان الهادئ الذى يمكننى الذهاب إليه : فأرفع قدمىّ وأسترخى ، وأصنع قراراتى ، وأخطط لإجازاتى وأستمتع بلون الطلاء الجديد لحجرة المعيشة ، وأفكر فى أخطائى ، وأسعد بانتصاراتى ، وأشكر ربى على ما شهدت فى حياتى من معجزات .

أبحرت فى داخل ذاتى أثناء لحظة السعادة تلك ، والتى شعرت بها لأن حياتى هى بالضبط كما أريد . بالتأكيد كان لى العديد من

الأحلام فى طفولتى وطموحات وأهداف وضعتها لنفسى وعشت لتحقيقها . فقد أردت أن أصبح معلمة وكاتبة وراقصة . وعلى الرغم من أننى لم أصرح سوى بذلك ، فقد أردت أيضاً أن أكون أمّاً . وليس مجرد أم عادية ، وإنما أردت أن أصبح أماً يعرفها كل الصغار فى الجوار ، ويحبونها وينادونها باسمها . أردت أن أكون من صنف الأمهات اللائى لا يبالين إن ركضت ابنة إحداهن بين رشاشات الماء فى الحديقة بملابسها كاملة ، فى مساء يوم صيفى حار . لقد أردت أن أتوقف عن العمل الطاحن ، لكى أبقى بالبيت مع صغارى ، أشهد روعة عالمهم فى تلك اللحظات التى يستكشفون فيها الدنيا . تخيلت نفسى وأنا أقرأ لهم الأقاصيص ونحن جالسون على مقربة من بعضنا على الأريكة تحت الأغطية ، نرتشف الكاكاو الساخن . لقد تطلعت إلى إطلاعهم على أخطائى وتقصيرى ، حتى لا يقل تقديرهم لذواتهم أو يظنوا أن عليهم بلوغ الكمال . لقد رأيت نفسى أصرخ " أحسنت ! " فى مدرجات مباراة لكرة القدم ، أو أرقص فى الحفلات ، فأشهد الكثير من الأحضان والقبلات وأسمع عبارات الحب دون مبرر . مرات عديدة فى اليوم ، لم أكن أدرك أننى حينما أصبح أماً ؛ سأنال كل ذلك والمزيد والمزيد .

وباعتبارى معلمة ، فيعتبر تعليم طفلتىّ تقبل ذواتيهما الجميلتين كطفلتين وامرأتين عندما تصران فى عداد النساء ، نعمة تتجاوز الكلمات . كما أن تعليمهما شئون الحياة والدنيا والأسرة والقيم والحب والموسيقى وجمال الغروب وسبب اختفاء الثلج ، وتقدير الذات

واحترامها والأحلام والأحزان ، كل ذلك يملأني بالشعور بالقيمة والحب الذى لا يمكن أن يوفره لى أى منصب أو أجر .

وباعتبارى كاتبة ، تلهمني طفلتاى للتغلغل فى أعماق طفولتى ، فألاحظ الفضة التى تبطن قلبى ، وأصل لآفاق عقلى البعيدة للتعبير عما لا يمكن لروحى أن تحوى . ومما أدهشنى ، أننى كتبت الكثير وأنا أم ، أكثر مما كتبت فى الفترة التى سبقت مجىء الأطفال إلى حياتى . لقد وجدت الإلهام للكتابة عن الأشياء القريبة من قلبى ، وهو ما ينتج عنه كتابات أفضل . فنشرت لى مجموعة قصص قصيرة ، على أمل أن تكون إلهاماً للآخرين من خلال مشاركتهم خبراتى (الطيب منها والسيئ) كأم وابنة وامرأة .

تحب ابنتى الكبرى " جيسيكا " أيضاً الرقص ، وهى تبلغ من العمر ثلاثة أعوام ، لذا ، فكلما حانت الفرصة ، نشغل جهاز الأسطوانات فى المطبخ حيث نحمص الخبز ، ونتناول الغداء ، ونفرغ محتويات غسالة الأطباق ، فنرقص حتى التعب ، على الكلاسيكيات والقليل من المقطوعات الحديثة . وأصبحت الآن أغنيتنا المفضلة هى " لعبة الحب " التى يغنيها " كارلوس سانتانا " و " مايكل برانش " .

قد تبدو حياتى ـ فى نظر البعض ـ حياة بسيطة ، ولكنها بالنسبة لى ، هى أعمق مما كنت أتصور لها أن تكون . فلو سألنى أحد منذ عشرين عاماً عما أظنه عن الحياة المثالية ، لكان الرد هو : حياتى كما هى الآن .

فماذا يجعل الأمر غاية في الروعة ؟ أن تستمتعي بالمدفأة في الشتاء ، واللعب مع الصغار ، والكتابة بالطباشير على الحوائط ، وسماع زوجك وهو يستعد للذهاب لعمله في الصباح فيطبع قبلته الرقيقة على وجنتك قبل أن يخرج ، والسهر لوقت متأخر . وقراءة كتاب جميل بعد نوم باقي أفراد الأسرة ، والاستيقاظ على الابتسامات الكسولة ، وتناول الإفطار الطيب ، ودفع " صوفي " في عربتها مع الإمساك بـ " جيسيكا " في اليد الأخرى لعبور ساحة الانتظار ، وجمع الصخور على الشاطئ ، والبحث عن القمر ، وسماع ابنتي وهي تصلي ، ومشاهدة الابتسامة البريئة على وجهها وهي نائمة . إلى جانب معرفة معنى أن أكون أماً ومعلمة وكاتبة .

بيفرلي تريبواني - مونتز



الدرس الحياتي رقم # ٣ :
استشعري قيمة الأمور العادية

الطريقة التي تؤدي بها شيئاً واحداً ، هي نفس الطريقة التي تؤدي بها كل شيء .

" زين ساينج "

تسير الكثير من النساء دون اهتمام بأيامهن التي تضيع في الانشغال ، حتى توقفهن كارثة أو مثير داخلي غامض ، فيركزن انتباههن على المعنى الأعمق للحياة .

فحوّلي نظرك ووعيك لرؤية الأشياء القيمة في

دنياك . فبغض النظر عن ديانتك التى تدينين بها . فلا يجب أن يقتصر التعامل مع الجوانب الروحية فى ذاتك على مرات معدودة خلال الأسبوع . بل يجب أن تكون محور حياتك ، دقيقة بدقيقة . ويوماً بيوم

يعتبر الأطفال هم أعظم معلمينا . فهم يظهرون لنا فرص النمو (سواء أردنا أم لم نرد) . ويمكن أيضاً اختيار أى علاقة أو موقف أو ظروف لنتعلم منها .

الشخص الواعى هو شخص مدرك لما يحيط به وبهويته .

قد تعتقدين أن التعلم مقصور على ما تلقينا فى حجرة الدراسة ، ولكن لماذا لا تعتبرين حياتك كلها جلسة تعلم تمتد لسبعة أيام فى الأسبوع . طوال الأربع والعشرين ساعة يومياً ؟ ويكون استخدام الحياة كمعلم بتوجيه النظر إلى كل شىء يحدث خلال اليوم . ويتعلق الأمر بإدراك ردود أفعالك وتفاعلاتك وما يقوله لك الآخرون عن نفسك وعن حياتك . فقد قال أحد الحكماء لأتباعه : " كونوا نوراً أمام أنفسكم " .

أستغل كل ما فى حياتى لأتعلم المزيد عن ذاتى .

اجعلى معظم مهامك الروتينية فرصاً للتأمل . فسواء كنت تجمعين ملابس أطفالك . أو تغسلين الأطباق ، أو تتحدثين مع موظف البريد . أو تنظفين أرضية المنزل . يمكنك أن تستشعرى قيمة كل ما

تقومين به من خلال التفكير فيه وتأمله والتواجد وجدانياً معه . وكما هو الأمر بالنسبة لأى شىء آخر ، عليك إلزام نفسك بالسير على هذا الدرب فى حياتك اليومية . فلا يمكنك القيام بالأمر مرة واحدة ثم تتركينه يضيع فى غياهب النسيان ، فالأمر يحتاج للجهد والتفانى .

واليك نقدم تحدياً ، فلماذا لا تستشعرين نعم الله فى كل شىء ؟ فى الطعام الذى تعدين لأسرتك ، والثياب التى تغسلين ، وفى القبلات التى تطبعين على وجنة ابنك أو ابنتك قبل الذهاب للمدرسة . فعندما تتوقفين وتفكرين فى هذا ، أليس من الحماقة أن تظنى أن الله موجود معك فقط فى دار العبادة ، وليس فى كل مكان ؟

فكل ما تقومين به مهم ، نعم كل شىء . فلا شىء تافه أو منعدم القيمة . يجب أن تعيشى وأنت تعلمين أن هذا هو الحق ، فحينما تفعلين ذلك ، تصبح حياتك كلها ممارسات روحية .

كل تفاعل لى مع الآخرين ، وكل ما أنفذ من مهام
وكل ما أقوم به ، مهم .



مائدة الطعام

غطى مائدة الطعام المصنوعة من خشب " الماهوجنى " البنى ، طابع الزمن والود الأسرى ، فلو نطق الخشب لحكى لنا قصص لقاءات العشاء ، وحفلات أعياد الميلاد ، والمئات من الاحتفالات العائلية الأخرى التى استمرت لأربعة أجيال . تذكرت " كريستا " أول مرة جلست فيها على هذه المائدة فى بيت أقاربها . ويوم أن تم تلميعها فى بيتها بعد زواجها . تذكرت كلاً من أطفالها وهم يجتمعون ضمن دائرة الأسرة الملتفة حولها ، على مقاعد مرتفعة ، وأخرى للشباب ، وثالثة " كبيرة " . فكم من أعياد الميلاد ، وأعياد رأس السنة وغيرها ، اجتمعت فيها الأسرة لتشارك فى الولائم !

فى غضون أيام قلائل ، يفترض أن تتحرك المائدة ثانية ، لتعود لزوجها السابق لتشغل مكانها فى بيته وحياته الجديدة . وأدركت " كريستا " أنه من بين كل الممتلكات التى تم تقسيمها بينها وبين زوجها ، كان من الصعب عليها التفريط فى هذه المائدة بالذات ، فبالنسبة لها ، تمثل الشيء الذى يجمع شمل الأسرة ، كما أنها تمثل التقاليد ومداومة اللقاء ، وهى الأشياء التى فقدتها " كريستا " . لم تستطع تخيل ما سيشعر به أطفالها حين يأتى حاملو الأثاث لنقله . وقد تمكنت من إعادة ترتيب قطع الأثاث فى معظم الحجرات

الأخـرى ، لمـلء المسـاحات الشـاغرة ولكـن حينمـا ترحـل مائـدة الطعام ، سوف تترك فراغـا ضـخماً لـن تـتمكن مـن شـغله . لـذا فقـد تساءلت كيـف سيتسـنى لهـا الاسـتغناء عـن مكـان للاجتمـاع وتبـادل الآراء ، والذى كان أيضاً أحد الأدوار التى لعبتها المائدة ؟

وفجأة ، راودتها فكرة ! فنادت على كـل مـن " بيتسـى " البالغـة مـن العمـر اثنـا عشـرة سـنة ، و " بـن " ذى الأربعـة عشـر ربيعـاً ، و " كارين " البالغة السابعة عشر تقريباً ، وقالت لهم : " قابلونى فى غرفة الطعـام " . وحينمـا جلسـوا حـول المائـدة ، نـاظرين إليهـا فـى فضول ، قالت : " تعلمون أن هذه المائدة تعود ملكيتها لأجـداد أبـيكم وأسلافه ، لذا فسوف تنتقل للعيش معه ، ولأننا قضـينا جميعـاً أوقاتـاً رائعة حول هذه المائدة ، فسوف نعقد حفلاً لوداعها فى ليلة السبت ، وأرغب فى أن يدعو كل منكم اثنين من أصدقائه المفضـلين ، وهيـا بنـا نخطـط لإعـداد مـا سـنقدمه مـن أطعمـة فـى هـذا الحفـل ، لنسـتمتع جميعاً ... " .

وجاءت ليلة السبت سريعاً ، وسرعان ما التف حول المائدة الأثريـة اثنا عشر فرداً ، ثلاثة منهم فى المرحلة المتوسطة مـن التعلـيم ، وسـتة فى المدرسة الثانوية وثلاثة من الكبار ، يروون جميعـاً الحكايـات عـن حفلات أعياد الميلاد ، ولقاءات العشاء ، والجلـوس لإنهـاء الواجبـات المدرسية ، وإعداد الهدايا لأعياد الحب . كانوا يضحكون ويتذكرون .

وقبل تناول أطعمة التحلية مباشرة ، طلبت " كريستا " من الجميع أن يشاركوا فى نقل المائدة من مكانهـا تمهيـداً لرحيلـها مـن البيـت . وعندما تم رفع كل ما كان علـى سـطحها ، حملتهـا اثنتـا عشـرة مـن

الأيدى إلى أن استقرت فى الجراج . ثم حملت الأيدى مائدة أخرى اشترتها " كريستا " وصغارها من متجر للأثاث المستعمل ، وأحضروها لحجرة الطعام . ووضعوها بعناية وعليها البياضات الجميلة ، والفضيات والخزف ، إلى جانب الزخارف التى أعدها كل منهم خصيصاً لهذه الليلة . فأضاءوا الشموع وأداروا الموسيقى ، وجذبوا مقاعدهم حول المائدة .

حملت " كريستا " كأسها ، ونظرت إلى الجالسين حول المائدة ، وقالت : " فلنشرب جميعاً نخب الأصدقاء الذين نحبهم ، والذين بفضلهم أصبحت المائدة مكاناً للاحتفال ! ونخب كل الاحتفالات التى ستأتى ! " .

وهكذا ، كان الاحتفال الكبير بمثابة وداع واستمرار وبداية جديدة .

" كاى كولير ماكلافلين "



الدرس الحياتى رقم # ٤ :
انظرى إلى الجوانب الإيجابية

كم مرة شعرت بسخط تجاه زوجك السابق أو رئيسك ؟ كم مرة شعرت بإحباط بسبب تصرفات أحد أصدقائك أو أقاربك ؟ لا تقلقى ينتابنا جميعاً هذا الشعور بين الحين والآخر .

المقياس الحقيقى للفرد هو الأسلوب الذى يعامل به شخصا يسىء إليه .
" صامويل جونسون "

وفى المرة القادمة ـ بدلاً من تمنى اختفائهم من حياتك ـ لماذا لا تعتبرين مشاعرك نحوهم عاملاً حافزاً ؟ واسألى نفسك هل يتحداك هذا الشخص بالتشكيك فى قراراتك ؟ هل يطلب هؤلاء منك أكثر مما ترغبين فى تقديمه لهم ؟ لماذا لا تستفيدى من هذه العلاقات لتقوى شوكتك وتعتادى الاعتماد على نفسك ؟

لك الخيار فيما يتعلق بالطريقة التى تنظرين بها لكل موقف ، فيمكنك النظر لما دفعك للشعور بالغضب على أنه لا يستحق الإثارة ، أو على أنه فرصة يجب استغلالها . ويمكنك اعتبار هذه التفاعلات مع الآخرين بمثابة أوراق السنفرة ، التى بوسعك استخدامها لتنعيم المواطن الخشنة فى شخصيتك وتقوية نفسك . ويتوقف الاختيار على طريقة تفكيرك . وهذا يعنى ضرورة إحداث تحول كبير فى تفكيرك ، ولكنك سوف تجدين أن نتائج هذا التحول تستحق الجهد المبذول .

أنشأ الفيلسوف " جوردجيف " جماعة روحية فى فرنسا ، وكان بين الطلاب يعيش رجل عجوز لا يحبه أحد ، فكان يتشاجر مع الجميع ، ويرفض مشاركتهم أعمال الصيانة ، وكان وقحاً ومشاكساً . وبعد عدة شهور ، تعب الرجل من المعاملة التى اعتاد الآخرون معاملته بها ، وحزم أمتعته ورحل إلى باريس . فاستراح كل أفراد الجماعة ، إلا " جوردجيف " .

فبحث عن الرجل وعرض عليه أن يدفع له راتباً شهرياً كبيراً لو عاد للجماعة . وحينما عاد " جوردجيف " مع الرجل ، ذهل الجميع . فعندما عرفوا أن العجوز يتقاضى أجراً على سلوكه السيئ ، بينما يدفعون هم رسوماً باهظة لعضوية الجماعة ، اغتاظوا لذلك .

أجاب " جوردجيف " ، بعد سماع شكواهم قائلاً : " إن هذا الرجل بمثابة الخميرة بالنسبة للخبز ، وبدونه لن يتعلم أحد منكم التصرف وقت الغضب والهياج ولن تتعلموا الصبر والتعاطف . ولهذا تدفعون لى وأدفع أنا له ".

واعلمى أن الناس الذين يضايقونك وتجدين مشكلة فى التعامل معهم يكونون غالباً أفضل معلميك . فيقدم لك هؤلاء الذين تعتبرينهم مزعجين ، الفرصة لتصبحي أكثر وعياً وفهماً لبواطن الآخرين . وفى المرة القادمة التى تواجهين فيها موقفاً صعباً ، حيث ينتابك الغضب تجاه زميل لك ، أو توشكين على الصراخ فى وجه زوجك أو طفلك ، اسألى نفسك ماذا يعلمنى هذا الموقف ؟

نمر جميعاً بتجارب كنا نفضل تجنبها ، كالصراعات فى العمل أو الانزعاج لتأخر مواعيد رحلات الطيران ، أو المرض ، أو الصعوبات

المالية ... وغيرها مما يصعب إحصاؤه . ونسمى هذه التجارب : هبات فى غلاف أسود ، إنها هبات تمنح لنا سواء شئنا أم أبينا .

واحدى مميزات البشر أن لدينا القدرة على الاختيار ، فربما لا يمكنك تغيير الظروف الخارجية ، ولكنك تختارين الطريقة التى تتقبلين بها موقفاً ما ، وأسلوب التصرف فيه . فالمشكلة ذاتها ليست هى العائق ، وإنما أسلوب التعامل مع الموقف هو الذى يجعله إيجابياً أو سلبياً . فالأحداث فى حد ذاتها يمكن أن تكون ذات أثر جيد أو سيئ ولكن المهم هو كيفية استغلالها . فلو قررت أن تعيشى الحياة بوعى أكثر ، فلابد أن يصبح كل شىء ، نعم كل شىء ، بمثابة فرصة للنمو والتحول .

من سمات النضج أن يدرك الفرد أن محصلة أى موقف أقل أهمية من الأسلوب الذى يواجه به التحدى . وفى المرة القادمة التى تواجهين فيها موقفاً صعباً ، حفزى نفسك على الخروج بأية فائدة من هذا الظرف . فمهما كان الموقف مزعجاً وغير مريح ومثبطاً للعزيمة . استغلى كل شىء فى حياتك لتتعلمى المزيد عن نفسك .

**أستغل كل شىء فى حياتى لأتعلم
المزيد عن ذاتى وأحقق
المزيد من طموحاتى .**

أداة أساسية : مراجعة يومية

قبل النوم ، اجلسى هادئة ، واستعرضى ما حدث فى يومك ، ولاحظى الأشياء التى ضايقتك ، وفكرى فى مدى تفهمك للموقف . واذكرى خمسة مواقف أو ظروف مررت بها فى حياتك تعتبرينها سلبية أو مشكلات . وأعيدى صياغتها بعد التفكير فى المنافع التى جنيتها من التصرف فى كل من هذه المواقف . فتخصيص دقائق قليلة فى نهاية كل يوم ، يمنحك وقتاً للإبطاء من سرعتك ، وتقييم الدروس التى يفيدك بها كل يوم .

نقطة تحول

من السهل مسامحة الآخرين على أخطائهم ،
بينما يحتاج الأمر لمزيد من العزم والمبادرة
حتى تسامحهم على اطلاعهم على أخطائك .

" جيسامين ويست "

تفسخت الأسرة بعد حياة زوجية دامت خمسة عشر عاماً ، ورحل زوجي من البيت الذى لم تعرف ابنتنا غيره ، وشعرت بارتياح شديد لأن طفلتنا قد بلغت العشرين فى ذلك الوقت ، فقد جعل ذلك الأمور أكثر بساطة ، أو ظننت ذلك . ولأنها لم تكن صغيرة ، لم أضطر إلى التفاوض حول كفالة الطفل ورعايته ، ولم أحتج إلى أن أقبل على مضض قدومه لرؤيتها ، ولم أضطر إلى شرح ما لم يمكن أن يفهمه الصغير . لذا كنت مرتاحة لأننى ظننت أن الأمر أقل تعقيداً من الناحية العاطفية بالنسبة لها فى هذه السن . فقد كانت خارج المنزل فى كليتها ، شابة صغيرة ، لا تتعرض لصعوبات الحياة اليومية ، ولا للاضطرابات العاطفية التى يمر بها والداها حيث يقيمان فى مسكنين متباعدين .

وفى محاولة لضمان أن ما أشعر به من ألم لن يؤثر على علاقتهما ، اضطررت لأن أقول لها ولوالدها أن طبيعة ونوعية العلاقة بينهما من هذه اللحظة . هى مسئوليتهما . وأننى لن أتدخل ، كما لن أقوم بإصلاح الأمور بينهما . وحاولت أن أكون مسرورة حينما رأيت رقم هاتفه بفاتورة اتصالاتها من الكلية . وأعترف أننى فى بعض المناسبات فى تلك الأيام الأولى ، وقعت فى أخطاء الرغبة فى الانتقام ، وقد انتابنى الخجل لخشيتى أن أصبح واحدة من هؤلاء المطلقات اللاتى يستخدمن أطفالهن للنيل من أزواجهن السابقين . فتضاءلت حدة غضبى بمرور الشهور ، ولكنه أحياناً يعود للتأجج بشكل غير متوقع ولفترة قصيرة ، ولأسباب لاتزال غامضة بالنسبة لى . فى تلك الأوقات ، تدربت على ممارسة تلك القدرات التى تتميز بها النساء للاحتيال : كإبداء الرضا والهدوء بينما يفور بداخلى مزيج وقح من الغضب والألم مثل اللبن الفاسد الذى ينتظر الخروج متفجراً من معدة ثائرة .

راقبت ابنتى خلال السنوات التالية عن بعد ، حيث كانت تركز على دراستها ، وأصبحت نشطة فى الجانب الاجتماعى فكونت صداقات جديدة ، ولعبت فى فريق الجامعة للتنس ، واستمتعت بممارسة التزلج على الجليد ، والمعسكرات ، والتجديف ، ورحلات الشاطئ مع الأصدقاء ، وسألت نفسى مرات ـ وبشكل طبيعى ـ عن الأثر الذى قد يتركه عليها انفصال أبويها بعد خمسة وعشرين عاماً . وقد اتضح لى أن روح ابنتى القوية ، ونزعتها للاستقلال ، والثقة بالنفس ، ومرحها وافتتانها بالحياة ، كل ذلك نفعها كثيراً .

وبعد فترة ، هنأت نفسى لأننا تعاملنا مع الأمور بطريقة أبعدت عنها الأذى نسبياً .

ولكن صدمنا الواقع ذات مساء خلال إجازة عيد رأس السنة التى سبقت موعد تخرجها فى الجامعة بستة أشهر . فقد علمتنى ابنتى وقتها درساً مهماً . فالأطفال الذين ينفصل آباؤهم يتغيرون للأبد ، بصرف النظر عن أعمارهم ، أو الموقف الحياتى الذى حدث فيه الانفصال . فبينما كنا نجلس على مائدة الطعام فى تلك الليلة ، فى بيتنا الجديد ، الذى لم أزل أشعر بأننى غريبة به وكذلك هى ، قالت لى على استحياء إنها تخاف مجىء يوم تخرجها فى الجامعة

وبررت ذلك قائلة : " سوف يحضر الحفل كل عائلات أصدقائى وسوف يعج يوم نهاية الأسبوع بلقاءات العشاء وحفلات الاستقبال " . قالت ذلك ومرفقاها يرتكزان على المائدة التى أصلحها والدها وصبغها حينما كانت فتاة صغيرة . واستطردت قائلة : " فى كل مرة ترين أبى أو تتحدثين عنه ، تنخرطين فى البكاء وينتابك الحزن ، لذا فليس بوسعى أن أطلب من أى منكما الحضور ، ولأنكما أبواى ، فهذا يجعلنى لا أرغب فى أن يحين موعد التخرج " .

شعرت وكأن شيئاً كبيراً وصلباً قد صدمنى .

فانحبست أنفاسى ، وبدأت الدموع ـ تلك الدموع اللعينة ـ تسيل على وجنتى وتتسلل إلى صدرى . شعرت بحرارة ، وبدأت الأضواء التى تعلو المائدة فى الدوران والوميض بينما كنت أحاول تمالك نفسى . لقد كنت مصعوقة ومتألمة . مصعوقة لأننى اكتشفت أن دموعى اللاإرادية قد تركت جرحاً عميقاً فى حياتها وروحها . ومتألمة لأننى

بسبب حزنى وشعورى بالضياع قد جعلتها تود تجاهل يوم مأثور فى حياتها . لم أصدق لثوان أنها حقاً سوف تتخلف عن حضور الاحتفالات ، ولكن معرفة أنها اعتبرت حزنى المستمر بمثابة سحابة مظلمة لا يمكن اجتنابها تخيّم على حفل تخرجها ، تعد أمراً مدمّراً .

لقد كنت أعتقد دائماً أن الأفعال تعقب الأفكار ، والآن قد جاء موعد امتحان هذا الاعتقاد . همست لنفسى قائلة : " أعلم أنه ليس من السهل قول ذلك " . وبعد صمت وتنهد تابعت الحديث ، وفى صوتى نبرة عزم لم أشعر بها قائلة : " لم يزل هناك ستة أشهر قبل موعد الحفل ؛ وأنت تعلمين أننى وأباك نحبك ، ونرغب فى ألاّ يتأثر حفل تخرجك أو أى من اللحظات الخاصة فى حياتك بما حدث بيننا . وأعدك أنه خلال يوم تخرجك ، لن أقلقك ببكائى ، وسوف تسير كل أمورنا على ما يرام ".

ولقد حدث بالفعل ، فلم تنهمر الدموع فى ذلك اليوم ، ولكن كلانا أنا وزوجى السابق قد بكى ، ونحن واقفان متشابكة أيدينا ، لنشاهد الفتاة التى ربيناها ، تخطو على خشبة المسرح لتتسلم شهادتها . حتى أنه قد حمل منديلاً إضافياً لأجلى ، كما اعتاد طوال السنوات التى كنا فيها مرتبطين . وهكذا علمت أن اختيارى قضاء بعض الوقت معه خلال الشهور التى عقبت المواجهة الحزينة مع ابنتى على مائدة الطعام ، كان اختياراً صائباً . فمن خلال الاعتياد على التعامل بود ، ومن خلال المشاركة فى الحوار اليومى وتناول الوجبات معاً ومن خلال الإفصاح عن مبررات تصرفاتى تلك ، تجاوزتُ معاناتى من الاستجابة التلقائية بالنحيب والدموع ، وأظن أن كل ذلك أدّى إلى شعورنا جميعاً

بالرضا ، ولم يمض وقت طويل حتى شعرت بالتسامح قد تسلل إلى قلبى ، فبدد ذلك المزيج اللعين من الغضب والألم .

لقد كانت تلك نقطة تحول ، ليس فقط بالنسبة لنا نحن الثلاثة ولكن بالنسبة لأقاربنا وأصدقائنا أيضاً . فالآن يمكن لأختى وأمى مرة أخرى أن تعودا لودى دون رغبة فى هجرى . واستمر إحساسنا بالود والحرارة الذى بدأ فى ذلك الربيع عبر السنين ، مما جعل الزيارات التالية لابنتنا تصبح أكثر إمتاعاً ، وأصبح ذلك يروق للجميع . وها نحن الآن ، مستغرقون جميعاً فى الإعداد لحدث مهم آخر ، ألا وهو زفاف ابنتنا ففى الخريف ، سوف يجلس زوجى السابق إلى جوارى مرة أخرى ، فى مقصورة الحفل الأمامية ، وربما نتبادل المناديل مرة ثانية .

قالت لى معلمتى الحبيبة ذات مرة : " يعود تسامحك مع الآخرين عليك بنفحة تزيد فى قدرها عما يناله هؤلاء الذين سامحتهم " . ولقد كانت محقة فى ذلك .

" سوزان كارفر ويليامز "



الدرس الحياتى رقم # ٥:
تعلمى أن تسامحى

إن عيش الحياة التى ترغبين يعنى نشر الحب والتواد والتسامح فى عالمك فمن خلال تقبلك لعيوبك . ولما أدى إلى شعورك بعدم

الرضا أو الفشل ، سوف يزداد تفهمك وقبولك لذاتك . وحينما تدركين أن لديك القدرة على إيلام الغير والتعبير عن غضبك والوقوع في الأخطاء كما يفعل الشخص الآخر ، سوف يكون بوسعك البدء في مسامحة نفسك والآخرين .

افترضي أنك غاضبة من والديك أو إخوتك أو زوجك أو أطفالك أو أصدقائك . ولكن دعينا نواجه الأمر ، فليس بوسعك أن تعيدى الماضى . ولك الخيار ، فيمكنك التمسك بغضبك وتسمحى له أنه يسمم حياتك ، أو يمكنك إيجاد وسيلة للتخلص من الجراح القديمة .

نعلم أنه ليس من السهل مسامحة هؤلاء الذين سببوا لك الألم . ولكن لو وضعت نفسك فى مكانهم ، وتفهمت مقدار اليأس أو الخوف أو الجهل الذى تسبب فى تصرفاتهم ، وإذا ما اعتبرت بصدق أنك ربما فعلت أو أوشكت على فعل شيء مشابه لما قاموا به ، فسوف يصبح من السهل التسامح معهم .

لا تعترف الحبيبات الصغيرة فى كرة الثلج الضخمة بأنها مسئولة عما أحدثته تلك الكرة من دمار .
" فولتير "

أما إذا رفضت التسامح ، فإنك بذلك تدعين أنك معصومة من الخطأ ، وأنك لست كالبشر الباقين . والتسامح يتضمن اعترافاً بأنك مثل باقى البشر الذين يجتهدون للقيام بأفضل ما لديهم فى حدود معرفتهم . ويحتاج التسامح أن تفتحى قلبك لمشاركة الآخرين معاناتهم .

أسامح هؤلاء الذين آذونى .
وأستمتع بالمزيد من الراحة والحرية .

إحصاء اللفات

يشعرك العرفان بجمال الحياة فتحسين بأن ما
لديك يكفيك ويزيد ... حيث تشعرين بالوجبة
البسيطة كما لو كانت وليمة ، وبالمنزل كما لو
كان وطناً ، وبالغريب كما لو كان صديقاً .

" ميلودى بيتى "

فى عام ٢٠٠٢ ، اشترينا أنا وأبى وأخى وأختى بيتاً صغيراً فى " فلوريدا " ، وعلى الرغم من أن نصيبى فى ربع المنزل استنفد معظم مكافأتى المالية عند إحالتى للتقاعد ، فقد عشت بمبدأ أنه على الفرد أن يتبع أحلامه ما دام حياً . وفضلاً عن أننى قد ولدت فى " تالاهاسى " بعد انتهاء الحرب بشهرين ، فقد كنت أعتقد دائماً أن الله قد أراد لى أن أكون فلوريدية ، وذلك رغم عودة أسرتى لوطنهم وهو " إلينوى " بعد مولدى بثلاثة أسابيع فقط . وعشت من وقتها فى الشمال .

وعلى أدنى تقدير فقد كنت أشعر بأننى أكثر سعادة من محبى الزهور فى حقل مزهر فى كل مرة أذهب فيها للإقامة فى بيت

الأسرة . لقد أسرت " فلوريدا " قلبي ، فمهما كان عدد المرات التي أقوم فيها بالرحلة إليها ، في كل مرة أنبهر ببلد الشمس والرمال والبحر والموج والسباحة .

ويقع حمام السباحة الكبير بجوار المجرى المائي الذي يبعد عن خليج المكسيك بشارعٍ واحد ، فكنت أسبح كل يوم ، وأحياناً كنت أسبح مرتين أو ثلاثاً في اليوم الواحد ، وفي كل مرة أنزل لحمام السباحة ، أقضي الوقت كله في الماء . وعلى عكس هؤلاء الذين يجلسون على المقاعد يقرأون أو يتحدثون أو ينامون ، فقد كنت أذهب للحمام لكي أسبح وغالباً أقضي في المرة الواحدة ساعة والنصف أو ساعتين في الماء ، فأقطع الحمام سابحة جيئة وذهاباً . وكنت أسبح لمسافة تعادل طول الحمام ثلاثين مرة ، أو خمس عشرة لفة في اليوم الواحد ، وفي بعض الأحيان كنت أقطع ضعف هذه المسافة .

وكانت المشكلة التي تواجهني في لفات السباحة هذه هي أنني كنت لا أحافظ على العد ، فيتشتت انتباهي بسبب الدرفيل الذي يقفز قرب الشاطئ ، أو الأصدقاء الثلاثة أو الأربعة الذين يقفزون في حمام السباحة ليطفئوا نارهم ، فكنا نغرق في الضحك والمزاح ، أو نقفز قفزات البجع أو النورس ، وأبتهج حينما أضرب الماء بقدمي ، وأنسى عدد اللفات .

لكن ابتكرت ابنة عمي " ميتا " حلاً لمشكلة الحفاظ على العد حيث كانت تمارس المشي فتقطع الطريق البالغ طوله ثمن الميل أربع وعشرين مرة كل صباح مع جارتها . وكان لدى " ميتا " علبة قهوة كبيرة تضعها في أول الطريق ، فتضع أربعاً وعشرين حصاة صغيرة

عند البدء فى المشى فى جيبها . وتلقى بواحدة من الحصى فى العلبة كلما قطعت جولة وبينما تتحدث مع جارتها فى كل شىء تحت سماء " سينسيناتى " . فإنهن يعلمن بالضبط عدد الجولات ومتى تنتهى الأميال الثلاثة .

ولكن فى حمام السباحة . لا مكان فى لباس السباحة لوضع ثلاثين من الحصى . ولكنى فطنت إلى الحل ذات يوم كنت أشعر فيه بمرح خاص لكونى فى حمام السباحة تحت قبة السماء الزرقاء فى نهار " فلوريدا " حيث تتجاوز درجة الحرارة ثمانين درجة . فبدأت شكر الله على كل النعم التى وهبها لى ، وكان ذلك هو الحل ! **فسوف أتفكر فى النعم الكبيرة فى حياتى ، والتى لها علاقة بعدد الجولات التى أقطعها .**

الجولة الأولى : أفكر فى الحياة التى منحنى الله إياها ، وترك لى الخيار لأنهل من هذه الحياة الواحدة حتى الثمالة ، فأمارس كل أنواع السباحة . وأشكر الله لأنه منحنى العديد من النعم ، أنا الوحيدة التى أعيش الحياة بدون زوج ، أشكرك يا رب لأنك منحتنى الحياة

الجولة الثانية : أفكر فى هذه الجولة كم أنا محظوظة لأن لى بيتين ، ولأننى وأخى وأختى ، وأسرهما وعشيرتى . كلنا على صلة ومقربة من بعضنا ، مما يجعل البيت الذى اشتركنا فى شرائه للإجازات يسير على ما يرام ، ويسعدنا جميعاً فأصبح لى

بيتان . أحدهما فى الشمال . والآخر فى الجنوب ، فما الذى يتطلع الفرد إليه أكثر من ذلك ؟

الجولة الثالثة : أفكر فى العمل الذى أقوم به ، فقد وهبنى الله ثانية العمل الذى أحب ، فأصبحت أعمل بثلاث وظائف مرة واحدة بدلاً من تلك الوظيفة القديمة المرهقة . فأصبحت أمارس الكتابة والتحدث ورسم الفخاريات . فأجنى القليل من المال من كل وظيفة ، ولكنه يكفى للبقاء . وأصبحت أتمتع بالمزيد من الحرية . فشكراً يا رب لأنك منحتنى القدرة على أداء عملى ، وعلى أن أحب ما أقوم به كثيراً .

الجولة الرابعة : أتذكر أطفالى الأربعة ، ولدين وبنتين . هؤلاء الأطفال الذين ملأوا حياتى بالمرح ، وأحياناً القلق . ولكن الأطفال نعمة . وبينما قطعت الطريق لنهاية حمام السباحة بطريقة الفراشة ، فكرت فى كل من أطفالى . فى " جين " التى تزوجت مؤخراً وانتقلت للعيش فى " كاليفورنيا " ، و " جوليا " التى تكافح كأم معيلة ، وفى " مايكل " المشغول بحياته فى الجامعة وأسرته الصغيرة ، وإصرار " أندرو " على نيل الدرجة الجامعية ، بينما يسعى لتحقيق حلمه فى التميز الرياضى . أربع حيوات ، وفجأة انتهت هذه الجولة .

الجولة الخامسة : سألت نفسى أى الأشياء التى أشكر الله عليها يتعلق بالرقم خمسة . فأحيانا يكون من الصعب ربط الأرقام بأشياء بعينها . وذات يوم وأنا بحمام السباحة تذكرت أن لدى خمسة أزواج من الأحذية بالبيت ، فشكرت الله لأنه وهبنى العديد من الأحذية . وفى اليوم التالى وأنا أسبح شكرت الله على أطباق السلطة الخمسة التى أعددتها ، وعلى الأصدقاء الخمسة الذين تناولوها .

الجولة السادسة : تذكرت الأحفاد الستة : ثلاثة منهم ذوو شعر أشقر . وثلاثة ذوو شعر أحمر . " هيلى " و " كاس " و " ريلى " و " هنا " و " زكارى " و " كلوى " . أحب هذه الجولة أكثر من الأخريات . فإذا ما تخيلت مقدار البهجة التى تشعرين بها إذا فكرت فى غرائب تصرفات ستة أشخاص يتعلق بهم قلبك ، فسوف تنفجر حياتك بالسعادة .

الجولة السابعة : البحور السبعة ، ولأننى سباحة . فقد قضيت الجولة السابعة سابحة على ظهرى وأنا أتذكر الأماكن الرائعة التى سبحت بها ، حيث سبحت بالمحيط الأطلنطى والهادى والبحر الكاريبى الزبرجدى ، وخليج المكسيك ، والمياه الدافئة فى " كاواى " ، و " أوهايو " ، وجزيرة " هاواى " الكبرى . شكراً لك يا رب على البحار السبعة ، والمحيطات والأنهار والبحيرات ، وشكراً لك على الماء

الجولة الثامنة : ذات مرة حينما كنت فى الجولة الثامنة ، بدأت فى التفكير فى رقم (٨) الخاص بالتزلج على الجليد . فلم أحقق هذا الرقم قط فى هذه الرياضة . ولكنى أشكر الله على كل البهجة التى استمتعت بها حيث مارست رياضات الشتاء فى شبابى الذى قضيته فى الشمال .

الجولة التاسعة : أول ما خطر ببالى عندما بدأت الجولة التاسعة كان " الأرواح التسع " التى يقال إن القطط تعيش بها . فحينما آتى إلى " فلوريدا " ، تذهب صديقتاى " ويلى " و " شيرلى " لقضاء إجازة فى مكان آخر ، لذا تعهدتا إلى برعاية قطتيهما " بوبا " و " بومر " ، واللتين كنت أناديهما بالأولاد ، وكنت أسعد لرعايتهما وبقائهما فى صحبتى . فيارب امنح كلاً من هاتين القطتين تسع أرواح على الأقل .

الجولة العاشرة : فى هذه الجولة أختبر ضميرى ، فقد تذكرت الوصايا العشر فى هذه الجولة . فأجَول بذهنى لأتفكر فيها ، وأحاول الوقوف على مدى التزامى بها ، وما إذا كنت فى حاجة لتقديم الاعتذار لشخص ما بسبب خطأ ما قد بدر منى .

أحياناً ، أقطع فقط عشر جولات ، وأحياناً عشرين ، والآن وبعد أن أدركت كيفية الحفاظ على تسلسل العدد ، أصبحت ذكريات حياتى كلها تمر بخاطرى خلال الوقت الذى أقضى فى بركة

السباحة . وفى كل مرة . أخرج من تلك البركة شخصاً جديداً . فأحصى النعم . وأختبر ضميرى . وأقيمَ حياتى . وأضبط اتجاهى . وأكمل تمريناتى .

فهيا لنقفز فى المياه معاً . فالمياه رائعة .

" باتريشيا لورينز "



الدرس الحياتى رقم # ٦ :

قدرى ما أنعم الله عليك به من نعم

هناك عادة قديمة فى " تايلاند " للتعبير عن الشكر ، فعلى أرضية كل من المعابد المنتشرة فى كل أرجاء البلد توضع مئات من الآنيات النحاسية ، ويلقى كل فرد يمر بهذه الآنيات بعملة معدنية داخلها . وحين ترن هذه العملات ، يقول الشخص شيئاً يشكر الله عليه .

زارت امرأة أمريكية أحد هذه المعابد ، وحين مرت بهذه الآنيات اتبعت نفس التقليد . وحينما توقفت عند الإناء الأول قالت : " أشكر

من نعم القدر أنه عندما يحتاج الفرد شيئاً ما ، يجده حتماً . وما تحتاجين إليه يأتيك بسرعة البرق .

" جيرترود ستين "

الله علـى أسـرتى " ، عنـد الثانيـة قالـت : " أشـكر الله علـى صحتى " ، عنـد الثالثـة والرابعة والخامسة عبرت عـن امتنانهـا لأن الله وهبهـا حـب الموسـيقى والطبيعـة والحيـاة الروحية . ثم بعد ذلك توقفت مرتبكة .

فقد رأت المرأة عدداً لا نهائيـاً مـن الآنيات أمامها ، وخشيت أن ينفد ما تتذكر من الأشياء التى تحمد الله عليها . فتوقفت للحظة تبحـث فـى عقلـها عـن نعمـة أخـرى ، وبعـد دقـائق قليلة ، تدفق إلى ذهنها الكثير والكثير من النعم التى نالتها فـى حياتـهـا واسـتوجبت شـكر الله عليها . وبهذه الرؤيـة الجديـدة انتقلـت للإنـاء التالى والتالى وأكملت حتى النهاية .

قررت هذه السـيدة قبـل العـودة للبيـت شـراء إناء نحاسى ، ومنذ ذلك اليوم اسـتمرت فـى أداء هـذه الطقـوس . وكـل صبـاح ، تقـر بالعرفـان لله على كل النعم التى يهبهـا لهـا فـى حياتهـا كـل يوم . ونتيجة لهذه التجربة ، اكتشـفت أن النعم فى كل مكـان وأنـه عليهـا الاختيـار منهـا لشـكر الله عليها . وتعلمت ببساطة تقدير هذه النعم .

غالباً مـا تركـزين علـى مـا لا تملكـين ، ومـا يتعـذر الحصـول عليـه ، فتطلـبين المزيـد ، فـى

أسئلة
تستحق الطرح

- هل ألبى حاجاتى الأساسية ؟
- هل أمتلك المأوى والغذاء والملبس ؟
- هل لدى من أفراد الأسرة والأصدقاء من يمكنى الاعتماد عليهم ؟
- هل يتسنى لى الذهاب للسينما ، ومشاهدة الغروب ، والاستماع للموسيقى التى أفضلها ، وتناول اللذيذ من الطعام ، والاستمتاع برائحة عطور الزهور ، والشعور بدفء الشمس على وجهى ؟

الوقت الذى لا تقدرين فيه ما منحك الله فإذا ما نظرت فى الجهة الأخرى تحولت لإدراك كم النعم التى لديك والتى يجب شكر الله عليها .

عند إدراكك مدى ثراء حياتك . توقفى للحظة وقدمى الشكر لله ، قدمى الشكر على منحك الحياة ذاتها . وأشكريه على كل ما وهبك من الموارد ، على ما وهبك من نعم البصر والسمع والتذوق واللمس والكلام ، وعلى قدرتك على التفكير والشعور والحب والضحك . وهناك الكثير والكثير مما يجب شكر الله عليه . وركزى كل يوم على ما وهبك وعبرى عن امتنانك ، فهكذا سوف تثرى حياتك .

أعى دائماً كل النعم التى فى حياتى .

اللمسة النهائية

سجل العرفان

أعدى قائمة بكل الأشياء التى تدينين بالعرفان لله لأنه وهبك إياها . وفكرى فى جوانب حياتك المتعددة . فكرى فى أسرتك ، وأصدقائك ، وبيتك . وعملك ، ومظهرك ، والدرجة التى نلتها من التعليم ، ومواهبك . وصحتك ، وغيرها من النعم التى لا تحصى .

فكرى كيف يثرى كل موقف وكل علاقة وكل ظرف حياتك . وأثناء ذلك ، اسمحى لنفسك بتقدير ما تمثله كل هذه النعم بالنسبة لك .

وفى الأسبوع التالى ، تعهدى ببدء كل يوم بشكر الله على ثلاثة - على الأقل - من نعمه ، كما قد تتوقفين خلال اليوم حينما تجدين نعمة أخرى ، فتشكرينه عليها . فى نهاية الأسبوع ، فكرى فيما تشعرين به ، فسوف يحول هذا العرفان تركيزك الذى كان دائماً منصباً على ما تفتقدين فى حياتك إلى تقدير عظيم لكل ما وهبك الله وكل ما تمتلكين من النعم .

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

المكون الجوهرى رقم # 7

بادلى الآخرين الحب

" ليس بوسعنا القيام بالأشياء
الكبيرة على الأرض ولكن بوسعنا
القيام بالأشياء الصغيرة " .

" الأم تريزا "

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



احتفلنا بالحياة

لقد كانت تلك الأسابيع الثلاثة الماضية هي الأخيرة من حياة زوجي ورفيقي لما يقرب من ثمانية وخمسين عاماً . لقد مرت فقط ثلاثة أسابيع منذ تم تشخيص حالته بسرطان الرئة سريع الانتشار والذى كان بالفعل قد امتد للغدد الليمفاوية . لقد كانت قواه تخور بسرعة كبيرة ، ولكننا عزمنا على أن يكون فى بيته حين توافيه المنية . كما تمنى .

وبمساعدة إحدى الجمعيات الخيرية استطعنا توفير الأدوية والتجهيزات التى طلبناها ، ولكن بدا الأمر ليس مدعاة للتفاؤل بل خيم علينا اليأس ، فتناقشنا حول موته ، فلقد بلغ السادسة والثمانين من العمر ، وكان علينا الامتثال لهذه الحقيقة . وكانت سنواتنا معاً مرضية ومليئة بالأحداث التى غلب الإيجابى منها على السلبى ، وكان أطفالنا الثلاثة وأحفادنا نعماً ومواضع للفخر . لقد تشاركنا العديد من الاحتفالات والأوقات السعيدة ، وتقاسمنا الحزن لفقد نجلنا " مايكل " الذى لقى حتفه فى حادث سيارة حينما كان فى سن السادسة والأربعين ، فترك زوجة ، وطفلين ، واللذين أصبحا بعد ذلك مصدراً لسعادتنا وسرورنا .

وهكذا ، عشنا يوماً بيوم ، ونحن ندرك أن النهاية قريبة . مشينا معاً لآخر مرة في طريق المجهول ، وبينما راقبته وهو يرحل عن عالمنا ، وجدت نفسي أتفكر في الحياة ومغزاها .

كنت معلمة بإحدى المدارس لمدة أربعين عاماً ، فدرست للطلاب في كل المراحل من الصف الأول حتى الجامعة ، وذلك قبل إحالتي للتقاعد . فهل أحدثت أثراً ؟ هل كان لى أى أثر إيجابى باق على حياة أى من هؤلاء الذين تعلموا في الفصول الدراسية التي درَّست بها ؟ وهل منح زوجي الودود المرح الأمل لأى أحد ؟

ذات يوم ، حضرت ابنتنا " ميليسا " للبقاء معنا لأيام قلائل ، وكان زوجي " راى " قادراً وقتها على الجلوس معنا وتناول الإفطار على المائدة ، وبمجرد أن ساعدناه على الجلوس ، دق جرس الباب معلناً قدوم عامل توصيل الورود ، لقد أحضر باقة كبيرة وجميلة من الورود القرمزية تحمل بطاقة كتب عليها :

> " السيد والسيدة " كليندينين " ، لو عبرت عن امتناني لكما في كل موقف حصلت فيه معكما على السعادة بزهرة واحدة ، لتكونت لدى حديقة من الزهور أقضي بقية عمرى سائراً في أرجائها . أريدكما فقط أن تعلما قدر حبي وتقديرى لكليكما " .

ولم يكن هناك توقيع على البطاقة .

وحيث حاولت تخمين الشخص الذى أرسل بهذا التقدير ، أصررت على أن أعامل كل معارفنا بلطف ! وقررنا أنا و " ميليسا " الذهاب إلى متجر الزهور لنعرف ما إذا كان حذف الاسم مقصوداً أم سهواً . وبعد أن اطلعت بائعة الزهور على الإيصال ، لم تجد اسماً ، وقالت إن الطلب قد تم عبر الهاتف ، وأنه ليس من هاتف محلى . فوعدت أن تحاول معرفة ما إذا كان المرسل يود أن يبقى مجهولاً .

فى الصباح التالى ، وصلتنى رسالة بالبريد الإلكترونى من مدير إحدى المدارس الصغيرة فى " نيومكسيكو " ، قال فيها : " أنتما الاثنان من أروع البشر ، فقد أنعم الله علينا بالتعرف عليكما حينما أتينا إلى الولايات المتحدة " .

تذكرت وقت أن جاءت تلك الأسرة ذات الأطفال الثمانية وسكنت مدينتنا الصغيرة " كلاودكروفت " فى ولاية " نيومكسيكو " ، فانضم " ميجويل " وأخته للفصل الدراسى مع ابنتنا " ميليسا " ، ولم يكن أى من الطلاب الجدد يتحدث الإنجليزية ، ولكنهما كانا سريعى التعلم وسرعان ما أصبحت " ميليسا " و " روزا " صديقتين حميمتين طوال سنوات المدرسة الابتدائية والثانوية والجامعة ، وحتى الآن ، ونشأت صداقة حميمة بين أفراد الأسرتين .

كان " ميجويل " أكبر أطفال تلك الأسرة قد ولد فى " المكسيك " فساعدته على حصوله على الجنسية ، والمنح للدراسة بالكلية بعد أن أتم دراسته الثانوية . وبعد ذلك حصل الأبناء الثمانية كلهم على الدرجات الجامعية . وأصبح بالأسرة ، إلى جانب مدير المدرسة ، نائب مدير أحد البنوك ، ومدير للتعليم الخاص يرأس ثلاث

مقاطعات . ومراقبة بأحد البنوك (قبل التقاعد لرعاية أطفالها) . ومندوب لأحد مؤسسات البحث ، كما أحسنت الأسرة تربية الباقين أيضاً .

أرسل " ميجويل " أولى الرسائل التى تلقيناها من هذه الأسرة .

وبدأ الآخرون فى تذكرنا أيضاً ، فقال أحد طلابى : " كان يجب أن أخبرك بمدى تقديرى لك من زمن بعيد ، فقد ساعدتنى حين كنت طالباً ثم زميلاً ، فمن أكون بدونك وبدون هؤلاء الذين أعانونى على أن أكتسب الثقة فى نفسى " .

وأرسلت صديقة أخرى وهى ناظرة إحدى المدارس الثانوية فى " أريزونا " ، لتخبرنا بالأخبار السارة حيث نجحت فى العام الأول الذى عملت فيه ناظرة للمدرسة التى كانت مصنفة من المدارس متدنية الإنجاز حين عينت بها . فقد كانت المدرسة فى الواقع تدار بواسطة عصابات قبل أن تتولى هى مسئوليتها ، بأن حصلت على تأييد الطلاب والمعلمين ، واقنعتهم بأن التعليم سبب رقى الحياة ، وأنها مهتمة فعلاً بذلك . وفى نهاية العام ، حينما ظهرت نتائج الامتحانات معلنة ارتفاعاً ملحوظاً فى المستوى ، مما نقل المدرسة من فئة المدارس المتدنية إلى حالة أكثر إيجابية ، احتفلت مع أكثر من ٢٣٠٠ طالب ومعلم ، وجاء فى آخر فقرة من رسالتها ما يلى :

" جعلنى هذا أعود بذاكرتى لأيامى فى الجامعة ، حينما ظن معلم اللغة الإنجليزية وقتها أننى لست بدرجة التمكن الكافية لأصبح معلمة ، وساعتها وقفت أنت إلى جوارى

ودافعت عنى لقد رأيت أنت شيئاً فى داخلى لم أكن أنا أراه فى نفسى ، فكنت تثقين فىّ ، فى الحين الذى لم أكن أثق فيه بنفسى ، وكنت تجيبيننى فى الوقت الذى كنت فى حاجة ماسة لذلك ، لقد غيرت حقاً مجرى حياتى . يقولون إن أثر المعلم العظيم لا يدركه الناس أحياناً إلا بعد مرور سنوات عديدة ، وأعتقد أن هذا ما حدث معى . فها أنذا بعد سنوات طوال أشكر معلمتى على أثرها فى حياتى . أحبك ! وأشكرك لأنك أنقذت حياتى " .

جاءت هذه الشابة إلى جامعة " لوبورك " ، فى تكساس من نيويورك ، ولم تكن تعرف أى أحد هناك . وبعد أن أصبحت صديقة للأسرة ، طلبت من " راى " أن يأخذ بيدها لعريسها فى حفل زفافها . فكنا أباً وأماً لها .

وكان هناك آخرون ، أرسلوا بالعديد من تعبيرات التقدير لابتسامة " راى " الودودة ومصافحة يده التى أشعرتهم بالعرفان بالجميل ، فكانت الرسائل تحتوى دائماً بعض المرح حيث كان صديقاً للجميع .

فقد قال أحد الشباب الذى حضر حفل التأبين مع والديه والذى صار ناضجاً الآن ، إن السيد " كليندينين " كان صديقه ، وأنه كان يشعره دائماً باهتمامه به .

وهكذا ، فى الرابع والعشرين من نوفمبر ، احتفلنا بحياة لاتزال مستمرة ولم تنته بعد . فقد حضر أكثر من مائتى شخص للاحتفال معى ، ولطمأنتى على أن حياتنا كانت ذات معنى . غنينا الأغنيات

التى كان يحبها ويرددها . لقد كان لحياته أثر بالغ . فقد أسهم فى حياة الكثيرين ، واحتفلنا به !

تفيض الدموع دون توقع أحياناً ، وخصوصاً حين يؤكد لى شخص ما أن حياتنا ، وزواجنا ، كانا مثلاً احتذاه . فأتحدث لكلبى الصغير وقطتى السوداء الجميلة عما أخطط للقيام به كل يوم ، وذلك أثناء التمشى معهما فى الصباح . فيبديان الفهم . وأدرك أننى أتمتع بنعم الله .

" مارى جو كليندينين "



الدرس الحياتى رقم # ١ :
تذكرى ما عليك تقديمه للآخرين

من الرسائل الأساسية التى وردت بهذا الكتاب ، تلك التى مضمونها أن تتعلمى الاهتمام بنفسك أولاً ، فعليك الاهتمام باحتياجاتك قبل الاهتمام بحاجات الآخرين ، ورغم ذلك ، فبمجرد أن تشعرى بأن حياتك أصبحت فى المسار الصحيح ، وأن حاجتك قد تم الوفاء بها ، يحين الوقت ليتحول اهتمامك للمساهمة فى المجتمع الأكبر .

يجب أن يفكر الفرد بعقلية البطل ، حتى يتصرف كشخص كريم .
" ماى سارتون "

إن العطاء سمة البشر . ومعاونة الآخرين أمر تلقائى . ومادمت حية ستقدمين العون . فإذا رأيت امرأة وقد سقطت حقيبتها ، فسوف تهرعين إلى جمع حاجاتها ، وإذا رأيت رجلاً كفيفاً يقف في مفترق الطرق ، فسوف تعرضين عليه المساعدة ، وإذا شاهدت زميلتك بالعمل وقد تعثرت فى فتح باب سيارتها ، فسوف تعرضين عليها المساعدة والاتصال بعامل إصلاح الأقفال . فهذا جزء غريزى من النفس البشرية ، فما دام الفرد حياً ، فسوف يساعد .

حين تحل كارثة ، أو يحدث أى طارئ ، فسوف يهرع الجميع لمد يد العون . فنتجمع أثناء الفيضان ، أو الزلازل ، أو الحرائق ، ونحضر الطعام لصديق إذا ما فقد عزيزاً لديه ، ونجالس أطفال الجار إذا ما ذهب والده إلى المشفى . ولا يجب أن ننتظر أوقات الأزمات حتى نظهر تعاطفنا ، فيمكن ـ بل ويجب ـ أن نقدم العون حتى فى الظروف العادية .

أنت تعطين الآخرين لأسباب أخلاقية واضحة ، ولكن إذا توقفت وفكرت فى الأمر ، ستجدين أن الخدمة التى تقدمين تثرى حياتك أيضاً ، فيعود إليك ما قدمت من عطاء وخير . فهل لاحظت ذات مرة مدى التحول الذى يطرأ على حالتك النفسية إذا ما اتصل بك شخص ما وأخرجك من دوامة التفكير فى همومك ؟ فى تلك الأوقات ، تتذكرين ذاتك الحقيقية ، وما عليك تقديمه للآخرين . وليس

اعمل وعش لخدمة الآخرين حتي يصير العالم أفضل قليلا من الصورة التى وجدته عليها حين ولدت ، وادخر لنفسك ما تستطيع من راحة البال فهذه هي السعادة .

" ديفيد سارنوف "

الشخص الذى تلقى عطاءك المستفيد فقط ، وإنما تنتفعين أنت أيضاً .

يضيف العطاء لمسة رضا على حياتك ، لا يجلبها لك سوى تجارب محدودة أخرى ، فإذا ما ساعدت الآخرين ، فسوف تشعرين بالتواصل مع حياتك كلها . وستشعرين بالقرب من الآخرين . وبمعنى الصحبة ، وإحساس التوحد والانتماء .

ولكن لا تتوقعى أن يدوم أثر عطائك طويلاً ، إذا ما قدمت شيئاً ما مرة واحدة فى عمرك ، فلابد أن يكون العطاء من عاداتك . وجزءاً طبيعياً من حياتك اليومية . فحين تبدئين العطاء من تلقاء ذاتك ، فسوف تجدين أن المقولة القديمة : " من يؤتى الفضيلة فقد أوتى خيراً كثيراً " صحيحة وحقيقية .

أدرك مواهبى وأستغلها لأسهم فى حياة مجتمعى .

سلال مايو

أنظر دائماً خارج نفسى لأرى ما يمكننى أن
آخذه من العالم ، بدلاً من النظر فى ذاتى لأرى
ما بداخلها .

" بيل ليفينجستون "

اليوم هو أول مايو ، وتسللت الشمس المشرقة أخيراً لحديقتى المزهرة ، وبينما كان أطفالى يثبتون بعناية زهور الربيع على السلال الورقية الناصعة التى سيأخذونها للجيران ، طلبوا منى متوسلين أن أقص عليهم ثانية قصة الأيام التى كنت أذهبِ فيها أنا وإخوتى ، ونأخذ السلال للعرافة .

ولم تكن السيدة " بيرسون " عرافة حقاً ، ولكنها كانت تعيش فى كوخ قديم رمادى فى حارتنا ، وكان يحيط بباحته كثيفة الأشجار سور ضعيف . وكانت حديقتها فى يوم من الأيام موضع حسد من الجيران ، كما أخبرتنا أمى . ولكننا الآن نادراً ما نراها .. فى الأعياد قد تضع إناء به حلوى على شرفتها ، وتختبئ خلف ستائرها الباهتة . وحينما يأتى الأطفال إلى باب بيتها فى عيد رأس السنة ، يبقى بيتها صامتاً ومظلماً . ولكن فى كل عام ، حينما كنا نجهز

سلال مايو الورقية أنا وإخوتى . كانت أمنا تحثنا على أن نأخذ إحداها للسيدة " بيرسون " .

كان جيراننا الآخرون يعلقون دائماً ، فتقول السيدة " بيودى " لزوجها : " انظر يا " آرثر " ، ما تركته الجنيات لنا " . وبعد أن كانت الآنسة " أدى ويلسون " التى تقطن فى المنزل الموجود على الجانب الآخر من الطريق ، تسمع طرقنا السريع على الباب ، كانت تحلق بنا وتمسكنا عندما نجرى للاختفاء خلف النباتات التي فى حديقتها . ولكن السيدة " بيرسون " لم تفتح بابها قط ، وعاماً بعد عام ، ظلت سلالنا الصغيرة معلقة على بابها حتى تتدلى الزنابق ذابلة ، وتموت زهور الربيع .

فى العام الذى بلغت فيه العاشرة ، توسلت لأمى لكى تسمح لنا بتجاوز منزل السيدة " بيرسون " . فهزت رأسها بهدوء قائلة : " ربما لا تدركون ذلك ، ولكننى أعلم أن سلالكم تجلب الفرحة لتلك السيدة الوحيدة العجوز " ، ولذا ، ذهبنا أنا و " إيلين " ماسكين بيد " بيث " المتلئة ، وطرقنا بابها بغير حماس ، وأسرعنا للاختفاء خلف شجرة كثيفة فهمست إلى " إيلين " قائلة : " هذا سخف ، لن تخرج أبداً " .

فردت " إيلين " هامسة ، " اششش " وأشارت تجاه الباب الذى بدأ يفتح ببطء ، وخطت السيدة الضئيلة الحجم ذات الشعر الأبيض خارج الباب ، وانتزعت سلة مايو من على الباب ، وجلست أعلى الدرج واضعة سلتنا فى حجرها . وفجأة ، وضعت وجهها بين يديها .

قالت " بيث " : " يا إلهى ، إنها تبكى ! " ، ووثبت نحوها . وكانت أمى قد عهدت لى أنا و " إيلين " بمسئولية الحفاظ على " بيث " ، لذا قفزنا صاعدين الدرج وراءها .

ووجدناها تربت برفق على كتف السيدة " بيرسون " ، وتسألها باهتمام : " هل أنت بخير ؟ " .

أجابت وهى ترفع وجهها من بين راحتيها وتمسح وجنتيها " نعم يا عزيزتى ، أنا بخير . أنت لا تعلمين كم أعجبتنى سلالك ، أنا أتركها دائماً معلقة على الباب حتى يعجب بها كل المارة " . وتوقفت ثم ابتسمت بخجل ، وقالت : " لقد أغرقتنى الذكريات السعيدة ، كما ترون ، فمنذ زمن طويل ، اعتدت أنا وأختى صنع مثل هذه السلال " .

واستمرت " بيث " فى التربيت على كتفها .

قالت السيدة : " هل ترغبن يا فتيات فى الدخول لتناول بعض الحليب والرقائق ؟ فسوف أريكن صورنا حينما كنا فى مثل أعماركن " .

فقالت " بيث " : " نعم " ودخلت من الباب المفتوح ، ولأن أمنا أمرتنا بألا تغيب عن أعيننا ، فتبعناها .

وبينما كنا جالسين فى ردهة منزل السيدة " بيرسون " الصغيرة المرتبة نتناول الرقائق ، أحضرت لنا صوراً قديمة لها ولأختها تقفزان عند التل فى ضوء الشمس ، وتلعبان بالدمى فى الغابة ، وكان أفضل الصور تلك التى أظهرتهما تمسكان سلال مايو الورقية الصغيرة المزينة بالأنشوطات الطويلة .

تمنيت لو استطعت القول إنه بعد زيارتنا للسيدة " بيرسون " أنها بدأت فى تهذيب حديقتها مرة ثانية . أو أنها صارت تجيب عن طارقى الباب فى العيد . وتعجب بما يفعلون ولكنها للأسف لم تفعل . ورغم ذلك ، خلال السنوات العديدة التالية . وحتى كبرنا كثيراً على نسج السلال الورقية ، والاختفاء خلف الأشجار كنا نقفز على الدرج صعوداً لشرفتها ، لنجد سلة صغيرة وضعتها خصيصاً لنا ، وملأتها بالحلوى المصنوعة على شكل الزهور المزركشة باللون القرمزى والمحلاة بالسكر .

" فيث أندروس بيدفورد "



الدرس الحياتى رقم # ٢:
فكرى فيما عليك المساهمة به

تشعر الكثيرات من النساء بأن ما يقدمنه لا يكفى لإحداث أثر ملحوظ ، فمهما كانت خلفيتك الثقافية أو دراستك ، ومهما كان تقييمك لمواهبك وقدراتك ، هناك شىء واحد تمتلكينه دون شك ولا يقدر بثمن ، ألا وهو الحب . وكما نعلم أنه يكمن بداخلك ، فإننا نعلم أيضاً أن بوسعك تقديم الكثير ولو كان لديك شك فى ذلك ، لماذا لا تسألين أفراد أسرتك وأصدقائك عن المواهب التى يعتقدون أنك

تتمتعين بها ؟ قد يصعب عليك التعرف على هذه السمات ، ولكنها عادة ما تكون جلية للآخرين .

لقد حان الوقت لتحسمى أمر نفسك . وتجدى طريقة للمساهمة . فعودى لقائمة السمات الإيجابية التى تعرفت عليها فى الفصل الأول. وفكرى فى إمكانية استخدام بعض هذه المواهب لنفع الآخرين . فكرى ثانية فى اهتماماتك . فما هو الشىء الذى تقدرينه حقاً فى حياتك ؟ وماذا ينعش قلبك حقاً ؟ وماذا بوسعك القيام به لتتحول هذه القيم والاهتمامات لإجراءات ؟

يمكن أن يتخذ العطاء أشكالاً عدة ، فيمكنك البدء بإعداد الطعام لصديق مريض ، أو كتابة رسالة لمحرر ، أو المساهمة بمساعدات غذائية بالجمعيات الخيرية ، أو تدريب فريق رياضى من الفتيات ، أو المساعدة فى تنظيم الجداول الانتخابية . فالعطاء سهل كتقديم كلمات التشجيع للأشخاص الذين تتعاملين معهم يومياً . والقيام بأعمال مفيدة ، أو الانحناء باحترام لمن يستحق .

أسئلة تستحق الطرح

- **إن كان متاحاً لى أن أغير شيئاً واحداً فى العالم ، فماذا سيكون ؟**
- **لو فزت باليانصيب ، فمع أى الجهات سوف أتقاسم ثروتى ؟**
- **لو قررت التطوع للعمل الخيرى يوماً واحداً كل شهر ، فأين سأفعل ذلك ؟ ولماذا لم أبدأ فى ذلك حتى الآن ؟**

أداة أساسية : قضاياك المحببة

قسمي صفحة من الورق إلى عمودين . وفي العمود الأول اكتبي مهاراتك مثل : هل تجيدين الكتابة على الآلة الكاتبة ؟ هل تجيدين الحياكة أو الطبخ ؟ فربما تكونين متحدثة لبقة أو كاتبة رائعة . هل لديك مهارات مهنية مثل المعرفة الطبية أو القانونية ؟ اكتبي على الأقل خمسة أشياء تجيدينها .

فى العمود الثانى ، اكتبى القضايا أو الموضوعات التى تهتمين فعلاً بها ، فهل أنت متعاطفة مع حقوق الأطفال ؟ أو البيئة ؟ أو مشكلة تورط المراهقات فى الحمل ؟ أو توفير السكن لمحدودى الدخل ؟ أو الجوع فى العالم ؟ أو القيادة أثناء السكر ؟ أو حرية التعبير عن الرأى ؟ أو معتقداتك الدينية والروحية ؟ ومرة ثانية ، اكتبى ـ على الأقل ـ ثلاث قضايا قريبة وعزيزة إلى قلبك .

ما قمت بإعداده يعد بمثابة مرجع للعطاء ، والقضايا المحببة إليك ، فلديك خمس مهارات سوف ترغب أى منظمة أن تساهمى بها مع أعضائها . ولديك أيضاً ثلاثة موضوعات قد ترغبين الاستعانة بمهاراتك ومواهبك للتعامل معها . والآن اخرجى وابحثى عن طريقة للمساهمة مع الآخرين .

أستخدم كل مهاراتى ومواهبى لتكون فى خدمة العالم .

 حسن إنفاق الوقت

ليكن قلبك طيباً ؛ فهذا أهم شيء فى حياتك
وليس قدر المال الذى حصلت عليه أو الذى
بإمكانك كسبه . فالبراعة الحقيقية هى أن
تحافظى على نقاء قلبك .

" جونى ميتشيل "

كان الطقس بارداً للغاية فى الخارج ، وانطلقت الرياح عبر الطريق الجنوبى لمنهاتن مروراً بمكان برجى مركز التجارة العالمى ، البناءين اللذين كانا فى يوم من الأيام متلألأين شامخين ، واللذين لم يعودا فى مكانهما كما كانا ليحميانا من عضة الريح القارسة . حيث بدا الحال لا يطاق بالنسبة لى أنا الآتية من " فلوريدا " . وفى ذهنى ، كنت أردد مرات ومرات : أنا بائسة للغاية أنا تعيسة للغاية ...

لقد كنا نرتدى المعاطف الثقيلة ، والقبعات الصلبة ، وسترات الأمان البرتقالية ، والكثير من إثباتات الشخصية ، أو كما يقولون " مستندات المرور " . لقد كنا فى مهمة زيارة لموقع الأحداث ، لخدمة ومساعدة الذين يعملون فى جهود رفع الأنقاض بعد هجمات الحادى عشر من سبتمبر عام ٢٠٠١ نظرت إلى يمينى ورأيت بعض عمال

الإنقاذ يمشطون المنطقة فى حركة جادة وبطيئة . يبحثون عن " ... " أنتم تعلمون ما أقصد ، ثم صدمنى الواقع . فأنا لا أعرف حتى معنى كلمة بائس أو تعيس ، ولكن هؤلاء العمال يعرفون بالتأكيد .

استمررت فى جولتى فى المنطقة التى تبلغ مساحتها ستة عشر أكراً ، مع صديقى الجديد " ماك " ، والذى كان متطوعاً . فقدمنا الماء ومشروب الشيكولاتة الساخنة لعمال الإنقاذ فى المكان الذى أصبح حفرة من جهنم . ولم أكن أدرك مدى فائدة الشيكولاتة الساخنة والماء اللذين كنا نقدمهما . فبوسع كل من فى أمريكا أن يشرب الماء أو الشيكولاتة الساخنة فى أى وقت من اليوم . ولكن هؤلاء العمال ، فى هذه الظروف ، ليس بوسعهم ترك عملهم للحصول على المشروب الذى يحتاج إليه كل منهم ، أثناء ورديات عملهم الشاق .

مررنا بقاطرة كتب عليها " المشرحة " ، ويا للهول بمجرد أن قرأت الكلمة فررت إلى الجانب الآخر ، ولكن شيئاً ما أوقفنى وجعلنى أطرق الباب ، كانت الريح تهب بشدة ، وتؤلمنا . وحركت الرياح الغبار والأنقاض مما جعل من الصعوبة أن نتنفس ، فتح الباب ، فانتابنى الرعب حين رأيت ما كان بداخل هذا المبنى ، لذا لم أحرك عينى من على السيدة التى فتحت الباب ، وسألتها : " هل ترغبين فى بعض الشيكولاتة الساخنة ؟ " ، فأجابت : " شيكولاتة ساخنة ، هل تمزحين ؟ نعم أرغب فى بعض منها " .

فسألتها : " بإضافة حلوى الخطمى ؟ ".

فقالت غير مصدقة : " لديك أيضاً إضافات ؟ " .

وانفرجت أساريرها وكان اسمها " ماريان " .

بعد ذلك . التقيت و " ماريان " أثناء الراحة فى أسفل دار عبادة " سان بيتر " . والتي كانت بمثابة بيت لعمال الإنقاذ وبيت لنا لمدة أسبوع ، تحدثنا قليلا . وفى الليلة التالية ذهبت إليها ثانية فى وقت العشاء ، واصطدمت بحقيقة أن هذه السيدة اللطيفة . رقيقة التصرفات ، تعمل فى المشرحة . وليس أية مشرحة ، بل تلك التى أقيمت لضحايا أكثر مناطق بلادنا دماراً ، لم أرد التفكير فيما رأته هذه السيدة خلال الشهور القلائل الماضية .

فى نهاية الأسبوع ، أخبرت بموعد آخر وردية عمل لى بموقع الأحداث ، وحين دخلت دار عبادة " سان بيتر " ، لاحظت " ماريان " جالسة على المائدة . تهلل وجهها حينما رأتنى أهبط الدرج . وقالت : " لقد كنت أبحث عنك " لذا توجهت للمائدة التى تجلس عليها ، فكررت : " لقد كنت أبحث عنك " .

فقلت : " أنا ؟ تبحثين عنى أنا ؟ " لم تكن معرفتى بها وطيدة لهذه الدرجة . فلم أكن مسئولة عن القيام بأى عمل سوى الخدمة التطوعية ، فماذا تريد منى يا ترى ؟

سألتها ثانية : " كنت تبحثين عنى ؟ " .

هزت كتفيها وقالت : " نعم ، كنت أبحث عنك للتو " .

وساد الصمت فأدركت فى تلك اللحظة أن " ماريان " لم يكن لديها ما تقول لى ، لا أسئلة ، ولا تعليقات ، لا شىء ، لقد كانت فقط تبحث عنى ، لمجرد أن ترى الوجه الودود ، والابتسامة .

علمتنى " ماريان " درساً حياتياً مهماً فى ذلك الأسبوع بموقع الأحداث ، ألا وهو أن أثمن ما يمكن أن نقدمه للآخرين من هدايا

دائماً هو وقتنا . فحضورنا ومشاركتنا معهم يمكن أن يكـون هديـة بـل وعطية ثمينة للغاية فى الواقع .

لم أر " ماريان " منذ ذلك الحين . وكنت أتعجـب مـن سـلوكها . أود لو استطعت قضـاء بعـض الوقـت معهـا ثانيـة . فقـد كـان العمـل بالورديـة الليليـة بموقـع الأحـداث أسـوأ تجربـة تعرضـت لهـا فـى حياتى ، ولكن ما تعلمت من دروس فى ذلك الجحـيم ، سـوف يكـون كنوزاً أحملها معى للأبد ، لقد كان وقتى هناك بالتأكيد وقتاً أحسـنت إنفاقه .

" كارين فورتنر جرانجر "



الدرس الحياتى رقم # ٣:
احرصى على التراحم

كـم جميـل أن نعتقـد فـى أننـا لسـنا فـى حاجـة للانتظـار ولـو للحظـة ، فبوسـعنا أن نبـدأ الآن ، أن نبدأ ببطء فى تغيير العالم!

" آن فرانك "

التراحم هو فهم أننا جميعاً متصلون ببعضـنا البعض ، وعلى الرغم من اخـتلاف أجناسـنا ، وحالاتنـا الاجتماعيـة والاقتصـادية وخلفياتنـا العرقيـة وأعمارنـا ، فكلنـا متشـابهون فـى جوهرنـا . فـنحن نتشـارك نفـس الأحـلام ، والمخاوف ، والكفاح ، والحاجات ، والآمـال ،

والسعادة . ونتشارك نفس الرغبة فى إشباع رغباتنا وتجنب الشعور بالألم ، وإذا ما تجردنا من المظاهر الكاذبة ، فسنجد أن قلوبنا واحدة .

وتذوب العوائق التى تحول بيننا فى أوقات الأزمات . فمثلاً حينما نجد أنفسنا مشردين نتسول الطعام ، أو أمهات يسعين لرعاية أسرهن ، أو نساء محطمات يبحثن عن بر الأمان .

هناك فكرة خاطئة لدى الكثيرين تتعلق بالسعادة الحقيقية ، إذ يعتقدون أنهم يحصلون عليها بإرضاء نواتهم ، بينما لا يحصل الفرد على تلك السعادة إلا من خلال الإخلاص فى السعى لتحقيق هدف ذى قيمة .

" هيلين كيلر "

يساعدنا التراحم على إدراك أن كل الناس يبذلون أقصى ما بوسعهم ، فى حدود معرفتهم والأدوات المتاحة لهم . ويقلل التراحم اللوم ، ويسمح لك بقبول الآخرين على علتهم رغم اختلافاتهم .

ويبدأ التراحم من البيت ، مع نفسك ، فإذا كنت تنتقدين نفسك وتشقين عليها ، فسوف تميلين لانتقاد الآخرين . أما إذا كنت متراحمة وتقبلين ذاتك ، فسوف يزيد تقبلك للآخرين .

تعريف التراحم :
هو التعاطف مع الآخرين ومراعاة ما يعانون من المحن ، إلى جانب الرغبة فى مساعدتهم على تجاوز هذه المحن .

كم واحدة منكن تتجول بين الناس ، تحكم على هذا وتنتقد هذا ؟ والحقيقة هى أن كلنا نفعل ذلك . فهى طريقتنا لعدم الاعتراف بأننا لسنا كاملين وأننا غير معصومين من الخطأ ، فمنا من تصرخ فى طفلها فى متجر الدمى ، ومنا من ينهر النادل فى المطعم إن

أحضر لها طلباً غير الذى أرادت . ومنا من تتحمل الإبقاء على زواج تتعرض فيه للإهانة

إننا جميعاً نخطئ وننتقد الآخرين . ولكن التظاهر بأننا أفضل منهم يسهم فى أن يبقى كل منا فى معزل عن إخوانه .

يمكن أن ينخذ التعبير عن التراحم أشكالاً عدة ، فيمكن أن تتبرعى بمالك ، أو تسهمى بوقتك ، أو تشاركى بأفكارك . فيؤدى تراحمك إلى ارتباطك بالمجتمع الأكبر ، ويسمح لك بممارسة التواصل مع الآخرين ، ويمكنك من التعرف على ما يؤلمهم . وذلك يجعل العالم أكثر تآلفاً ، وأقل وحشة .

غذاء الفكر

عاملى نفسك كما تعاملين صديقتك ، التى تغفرين أخطاءها ، وتتسامحين مع أوزارها ، وترفقين معها ، وتقبلينها على علتها ، ولا تفرضين عليها الصورة التى ترغبين أن تكون عليها . فعاملى ذاتك بنفس اللطف والرقة والتفهم .

مهما كان الموقف ، فالاستجابة المناسبة له هى التراحم ، فهل بوسعك بسط يدك بالخير لتقدمى أكثر ما توقعت دائماً أنه بإمكانك تقديمه ؟ هل يمكنك أن تجدى بداخلك قدراً أكبر من الكرم فتقدمى ما يفوق ما ظننت أنك قادرة على تقديمه ؟ وليس من قبيل المبالغة أن نقول إن التراحم وحده ليس كافياً ، فيجب عليك المبادرة باتخاذ خطوة ، وعليك أن تحولى اهتمامك ورعايتك لخطوات عملية .

أتراحم مع نفسى ، ومع من أحب ، ومع كل من أتعامل معهم .

أداة أساسية : أماكن يجب أن توضع فى الحسبان

إذا شعرت بعدم رغبة فى الإضافة إلى مواهبك . والمبادرة باتخاذ خطوة ، فيمكنك أن تقصدى موقعاً جيداً وهو www.volunteermatch.com فيحتوى هذا الموقع على أسماء المنظمات المنتشرة فى أرجاء البلاد . والتى يمكن أن تكون نوافذ مناسبة للتعبير عن تراحمك . فادخلى إلى الموقع وابحثى عن المنظمة التى تروق لك ، وإذا لم تكونى مستعدة للتطوع بوقتك فى الوقت الراهن ، فقط ألقى بنظرة على آلاف الطرق الممكنة للمشاركة . وحين تصبحين على استعداد ، فسوف يكون لديك بعض الأفكار حول طرق البداية . أما إذا لم يكن الإنترنت متاحاً لك ، فانظرى فى الجرائد المحلية . أو اسألى أمين المكتبة عن فرص التطوع فى مجتمعك .



الدم : شريان الحياة

لا يمكن أن يحمل الفرد مصباحاً ليُضىء به
طريق شخص آخر ، قبل أن ينير
طريقه هو أولاً .

" بن سويتلاند "

لم تزل البسمة على وجهى بعد أن تركت حملة التبرع بالدم ، مع طفلىّ الصغيرين . وبينما كنت أرتدى معطفى ، استدار نحوى شخص ما وقال : " سمعت أن لك أربعة من الأطفال ، فلماذا تعطى الآخرين دمك ؟ "

ضحكت قائلة : " هل تمزح ؟ حين أتبرع ، يرعى المتطوعون أطفالى ، ويطعموننى ، ويمدحوننى ، ويسمحون لى بأن أستلقى لمدة عشرين دقيقة ، وتلك صفقة رابحة " .

واحتفظت لنفسى بالسبب الآخر وراء تبرعى بالدم ، فلايزال هذا السبب يهز كيانى كلما تذكرته . فمنذ ثمانية عشر شهراً ، كان من المفترض أن أضع طفلى صحيح البدن بصورة طبيعية ، ولكن كان هذا الطفل مختلفاً .

فقبل ميلاده بلحظات . حدث شيء فظيع . فقد عانيت من حالة نادرة من انسداد أوعية الغشاء الذي يحيط بالجنين . فانهار نظام التجلط في دمي .

وفي اللحظات التي ظهر فيها طفلي للوجود . وقف أفراد الفريق الطبي وعلى وجوههم نظرات القلق ، وتحشرجت أصواتهم . ووقف زوجي عاجزاً وهو يسمعهم يقولون : " الوقت غير كافٍ .... الحالة حرجة للغاية .... نحتاج المزيد من الدم ... لا نعد بإنقاذها ... " . وبعد أن مضت اللحظات الرهيبة ، وإجراء جراحة عاجلة ، ونقل الدم ، سمع الأخبار السارة ، حيث كنت واحدة من المحظوظات ، واحدة من الناجيات من هذه الحالة واللاتي لا يتجاوزن نسبة ١٤٪ . وساهم في نجاتي ثمانية من الأطباء المهرة الذين تصرفوا بسرعة بالغة ، وتوفر خمسة وعشرين كيساً من الدم .

بعد مرور عام ويوم واحد ، أصبحت قادرة على التبرع بدمي مرة أخرى ، وكم استمتعت بذلك ، انتابت زوجي الحيرة ، فكيف أشرح له تصرفي ؟ ففي مكان ما ، وفي وقت ما ، مد خمسة وعشرون شخصاً أيديهم ، وادخرت دماؤهم للحظة الحاسمة ، وقدموها دون مقابل . وكل ما تلقوه في المقابل ، بعض الكلمات اللطيفة وكوباً من العصير من متطوعي الجمعيات الطبية .

لم يتبرع هؤلاء الخمسة وعشرون شخصاً لأن هذا أمر مريح ، فقد تركوا أعمالهم ، أو موعداً مهماً . أو تغيبوا عن العشاء مع الأسرة في تلك الليلة ، ولم يكن ذلك لأنه ليس لديهم ما يقومون به أفضل من

هذا . بل تبرعوا بدمائهم لأنهم يعلمون أن دمهم سوف يعطى لشخص يحتاجه ، وقد ينقذ حياته .

وكانت دماؤهم هي التي أنقذت حياتي . فلو رأيتني ساعتها لم تكن لتتخيل أن أبقى حية . فقد صرت امرأة أخرى وبدت علىّ الصحة . وساعد هؤلاء الأشخاص في طمأنة الأب الشاب إلى أنه سيحمل زوجته لبيته ليعيشا معاً . وفي مكان ما اليوم ، وفي إحدى طرقات مستشفى ما . هناك زوج شاب آخر مذعور ، أو أب أو أخت أو صديق ، يأملون جميعاً أن يتم إنقاذ حياة أحد أعزائهم . وقد يكون هذا العزيز في مثل الحالة التي كنت عليها .

ولهذا . تبرعت اليوم بدمي ، وجاء صغاري ليروا إذا ما كان دم أمهم أحمر ، كما كان في المرة السابقة ، أم أصبح أخضر . وربطوا ضمادات على أيديهم ليقلدوني . وفهموا مغزى شريان الحياة . فتناولنا الحلوى وشربنا اللبن ، ورحلت وقد قل دمي . وامتلأ قلبي بالمشاعر ، وكما ترى ، فقد تبرعت اليوم بدمي ، ولم أشعر بأي شيء سيئ .

" إم . ريجينا كرام "



الدرس الحياتي رقم # ٤ :

نعمة العطاء

العطاء فى حد ذاته ميزة عظيمة ، وخدمة الآخرين هي تعبير عن رد الجميل للحياة ، وبإدراكك لثراء الحياة اليومية ، تتكون لديك دوافع طبيعية تجعلك ترغب فى العطاء للعالم كما أعطاك ، وهو ما يثمر عن حياة ثرية ومرضية . فعليك التعود على المساهمة فى المجتمع الأكبر وأظهرى ما بداخلك من تراحم ورعاية ، وأعطى الجميع من الثروة التى تكمن بداخل ذاتك ، ومن كل ما تمتلكين .

ويتعدى أثر ذلك ما يمكن أن يُقدمه كل فرد وحده من إسهام ، فبمساعدة الغير ، مهما كان حجم تلك المساعدة ، يبدأ التفاعل المتسلسل ، فيمرر الشخص الذى أثرت فيه العطف والرعاية لشخص آخر ، وينتج عن ذلك أن يصبح لتصرفاتك أثر سريع الانتشار .

ويمكن أن تتعدد صور مساهماتك ، من تلك الأفعال عظيمة الأثر ، إلى أبسط صور الود . وحينما تقطعين خطوات على طريق خلق الحياة التى تودين أن تعيشيها ، ستجدين نفسك تعطين أكثر وأكثر ، فسوف تعطين حين تقولين الخير ، وسوف تعطين حين تسعين لتحقيق أحلامك ، وتعطى حين تفيدى الآخرين

العرفان بجميل الحياة ، يفتح الطريق أمام الشعور بكمالها . فنشعر بأن ما لدينا يكفينا ويزيد ، ويتحول النكران إلى قبول والفوضى إلى نظام ، والغموض إلى وضوح .. كما يمكن أن يحول إحساسنا بوجبة بسيطة فنراها وليمة ، ويصير البيت وطناً ، والغريب صديقاً ، ويجعل لماضينا معنى ، ويجلب الهدوء لحاضرنا ، ويخلق رؤية لمستقبلنا .

" ميلودى باتى "

بخبراتك ومعارفك ، وينتج عن ذلك أن تصير حياتك بمثابة رسالة فحواها التراحم والتشجيع والإلهام

والسؤال هنا هو : كيف يتسنى لك استخدام الحكمة التى اكتسبتيها من حياتك لفائدة العالم ؟ وكيف يمكنك إفادة العالم بتحقيق جزء من آماله التى يأس منها ؟ فعلى الرغم من أن معظمنا يوشكون على التسليم بأننا لا نستطيع تغيير العالم . فما يمكننا فعله - أو على الأصح - ما علينا فعله هو أن نقوم بشىء - بأى شىء - لإحداث أى أثر ... والتقدم ولو بخطوة صغيرة فى كل مرة .

حينما أمد يد العون للآخرين ، أشعر بما يعود به علىّ ذلك من فائدة .

دائرة كاملة

أمتلك حياتى ، وحياتى فقط لذا أُقَدِرّ ذاتى ،
وأحسن استغلالها .

" روث بيب هيل "

يظهر البدر فى الأفق على مقربة من الأرض ، شاحباً ، ويمر من أمامه السحاب الرقيق ، وتزيح خطى قدمىّ أوراق الشجر الساقطة ، وتضيع صيحات الأطفال البعيدة في هواء الغابة البارد . كشفت غطاء المصباح المصنوع من ثمرة اليقطين وأضأت الشمعة بيد مرتعشة . ولم يشهد هذا الحدث سوى شبح عابر لم يفهم أن هذه هي أول مرة أعتقد فيها أننى كبرت بالقدر الذى يسمح لِى بالقيام بهذا التصرف بمفردى . ولكنى كنت أفهم ذلك . فراقبت باهتمام اللهب المضطرب داخل المصباح ، وشعرت فجأة بأننى كبرت ، فأنا أبلغ من العمر عشر سنوات ، وقادرة على تحمل مسئولية استخدام الثقاب دون رقابة ، لأضىء المصباح الذى صنعته من ثمرة القرع ، مستخدمة فى ذلك سكيناً حقيقية . وبعد دقائق معدودة سأذهب لجمع الحلوى من البيوت مع الأصدقاء وحدنا دون مصاحبة الآباء لنا لأول مرة فى هذا العيد ، فسرى فى جسدى شعور بالحيوية . وعبرت عن شعورى

بالابتهاج بالقفز والجرى والرقص فى باحة بيتنا الأمامية . شاعرة بالأمان فى هذه الباحة . ومبتهجة لحلول الليل ورؤية الظلال والضباب وضوء القمر . وشعرت بدوار من رائحة القرع المحترق

بعد مرور خمسة وعشرين عاماً ، رأيت القمر شبه مكتمل فى الأفق فى مساء يوم العيد ، وأنا الآن أقطن منزلاً جديداً . فى ولاية غير التى كنت أعيش بها . ولم يعد الشعور بأنى كبرت مبهجاً كما كان فى الماضى . ولكن الروائح ظلت كما هى ؛ رائحة الأرض . والندى . وأوراق الشجر ، والدخان ، واللهب ، وعبق الحنين إلى الوطن . وكما اعتدت فقد عينت نفسى المسئول عن إضاءة المصابيح المصنوعة من اليقطين . وهذا العام ، أصبح أطفالى كباراً وبدأوا فى الاهتمام بما أقوم به من طقوس . حيث جاءوا معاً وهم يرتدون زى أميرتين من العصور الوسطى وفارس يحمل درعاً لامعاً ويمتطى ظهر الجواد . فقال أحدهم فى شغف : " هل لى أن أقوم بذلك بعدك ؟ " وتبعه الآخرون : " وأنا ، وأنا ، أرغب القيام بذلك ! " . أخبرتهم أنهم ليسوا فى السن التى تسمح بذلك ، فقالت واحدة من أطفالى ذات الثلاثة أعوام : " حسناً ، ومتى سنصل إذن للسن المناسبة ؟ "

أجبت وقد راودتنى الذكرى : " ربما حينما تبلغين العاشرة " . فصاح " رابونزيل " متضجراً : " لن تمنحونا الثقة أبداً ! " . أستطيع الرد عليه ، ولكن لا أرغب فى المجادلة ، وبدلاً من ذلك غيرت مسار الحوار ، وقلت : " هيا يا أصدقاء ، من المستعد للذهاب لجمع الحلوى ؟ ! " ، فتقافز الثلاثة وردوا فى صوت واحد : " أنا ، أنا " ، وزاد حماسهم حتى أنهم بدوا كما لو كانوا يطيرون فى

السماء . وبدأوا الركض والتسابق خلف بعضهم البعض . فلم يبعدوا عن بقع الضوء الخافت التى تصدر عن المصابيح والفوانيس . وفى خضم مرح الصغار . شعرت فجأة بأنني لم أكبر بعد . وأنني مازلت في العاشرة من عمرى . وغمرنى ثانية النشاط والحيوية . وفقدت بعضاً من وقارى حين شاركت أطفالى رقصهم المجنون فى الباحة الأمامية .

وسرعان ما تعالت صيحاتنا وضحكاتنا وصراخنا وتواثبنا فى الضباب وضوء القمر . صاح أحد الأطفال مبتهجاً : " انظرى يا أماه كم نحن كبار ! إننا لا نخاف حتى من الظلام ! " ، كم هم كبار ! فهم لا يخافون حتى من الظلام ! ، كم هم كبار حقيقة .

وها هم كبروا فجأة ، وأنا صغرت فجأة ، أرقص تحت ظلال حديقتنا ، تسكرنا رائحة اليقطين المحترق .

" كارين إس . دريسكول "



الدرس الحياتى رقم # ٥ :

ابتهجى واحتفلى

بوصولك معنا لنهاية الكتاب . نهنئك على ما أخذت من خطوات على طريق خلق حياة توفر لك مزيداً من الرضا النفسى . فالقليلات من النساء هن اللاتى لا يجدن صعوبة فى تقدير إنجازاتهن فيقللن من شأنها ثم ينتقلن لما يواجههن بعد ذلك من التحديات . ونادراً ما يبطئن من سرعتهن للسماح لأنفسهن بملاحظة أنهن قد تغيرن ، ويفشلن فى تقدير أنهن أثناء المرور بالخطوات المتعاقبة ، تحدث بالفعل تغييرات ملحوظة فى حياتهن

قد تخجلين من جذب الانتباه إليك ، وقد ترتبكين حين تراودك فكرة الاحتفال بما يحدث لك من تغيرات سواء داخلية أو خارجية . ورغم ذلك ، فمن المهم تقدير ما أنجزت والدرجة التى وصلت إليها من النضج ، ويساهم التشجيع والتقدير فى إنماء بذور التغيير المستقبلى

ويحط الكثير من الناس من قيمة الجهود المبذولة للوصول لحياة طيبة . فافعلى شيئاً لإظهار قبولك وتقديرك لما وصلت إليه من مكانة فى حياتك ، وما أنجزته . اشترى لنفسك باقة من الزهور . أو اكتبى لنفسك رسالة تقدير . أو ادعى نفسك لتناول الغداء

هناك مميزات معينة للنساء اللاتى يخترن العيش فى الحياة الحقيقية المتكاملة . وفيما يلى بعض من السمات التى تظهر على هؤلاء

يرغبن في الاستفادة مما تعلمنه ، وما مررن به من تجارب وما يكمن في ذواتهن .

على صلة وثيقة بعاطفتهن ، وحيويتهن ، وحكمتهن ، وتفردهن .

متحررات عند التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن وحاجاتهن ويعترفن بما يكمن داخل ذواتهن من مواطن القوة .

تتسم حياتهن بالصدق مع الذات ، وتحمل مسئولية ذواتهن وتصرفاتهن وإنجازاتهن .

يحترمن أجسادهن لأنها مكمن أرواحهن .

يسعين لتحقيق أحلامهن .

يظهرن قدرتهن على الحب والتفهم والتراحم .

العرفان بالجميل هو ذاكرة القلب ؟
" مثل فرنسي "

يدركن صلتهن بالحياة ويسعين لتقديم إسهامات ذات فائدة للعالم ، ليس من قبيل أداء الواجب والإجبار ، وإنما لأجل إشباع ذواتهن .

وأخيراً تصدق المرأة الحقيقية نفسها وتثق بها .

هذه هي الصورة التي ستصبحين عليها .

فيصير العالم أفضل ، لأنك واحدة من اللاتي يعشن فيه ، لا جدال في ذلك ، امنحي نفسك رسالة تقدير لأنك حقاً امرأة محبة وحانية وملتزمة . ابدئي بالرسالة البسيطة التالية : " أحب ذاتي ، وأقدرها " ، قولي ذلك لنفسك كل يوم ، أو وقت الحاجة لرفع معنوياتك ، فالناس كلهم يتوقون للتقدير ، وأنت بشر مثلهم ، وسوف يعود عليك هذا النوع من التقدير بالتألق والازدهار . قد ينتابك

الارتباك فى بادئ الأمر . ولكن معظم النساء قد تدربن على إخبار الآخرين بأنهن ينلن الحب والتقدير . وقد يعتبر بعضهن أنه من الأنانية الإفراط فى جذب الانتباه لأنفسهن . ولكن ذلك كان يجب أن يحدث منذ فترة طويلة .

فكرى فى الاختلاف الذى سيحدث لك إن قلت لنفسك - بعد استيقاظك فى صباح كل يوم - عبارة حب ، اعتبرى هذا بمثابة قرص من الفيتامينات لتقوية روحك وكونى فخورة بذاتك الحقيقية . واعتزى بذاتك بكل جوانبها ، واعتزى بالمرأة الكامنة بداخلك والمسئولة عن كل ما تقومين به ، والتى تتسم بكل صفاتك .

عاهدى نفسك على أن تبدئى كل يوم برسالة التقدير الشخصية هذه واشكرى الله على كل ما وهبك من النعم ، وابدئى الآن فى عيش الحياة التى طالما تمنيتها .

احتفى بكل ما تربيت عليه وبالمرأة التى بداخلى .

اللمسة النهائية

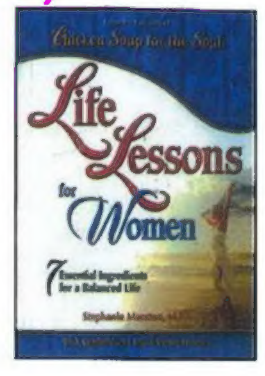
الحياة التى تعشقين

أعدى قائمة بكل ما غيرت من الأساليب التى كنت تستخدمينها فى الحياة . واذكرى هل خصصت وقتاً أكثر لذاتك ؟ هل وضعت ذاتك على رأس أولوياتك ؟ هل أصبحت أكبر ثقة ؟ هل تقولين " لا " وتضعين الحدود ببساطة ؟ هل اكتشفت ما يسعدك وجعلته جزءاً من حياتك اليومية ؟ هل أصبحت حياتك أكثر بساطة ؟ هل أصبح لديك استعداد أكثر لطلب العون والنصيحة والمساعدة ؟ هل تدعمين علاقاتك مع أصدقائك وأسرتك ؟ هل اكتشفت طرقاً للاستفادة من كل أيامك ؟

أعدى قائمة واذكرى فيها عشر طرق قمت بتحسين حياتك بها ، ويمكن أن تتدرج بداية من التغييرات البسيطة التى يصعب ملاحظتها ، وحتى الإنجازات الأكثر وضوحاً . والمهم هو إحراز التقدم وليس الكمال ، فقدرى كل ما قمت به لخلق الحياة التى تتوقين إليها .

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb



«إن كتاب «دروس من الحياة للمرأة» يعتبر بمثابة حكمة عملية تحفز المرأة وتلهمها. كما أن هذا الكتاب يدعم المرأة في كل مكان ويساعدها على إدراك قيمتها وأهمية المشاركة بإسهاماتها، وذلك بما يتضمنه من قصص من واقع الحياة وخطوات إرشادية عملية».

- «**ديبي فورد**» مؤلفة كتابي «**The Right Questions**»، و «**The Secret Of The Shadow**»
واللذين حققا أعلى المبيعات.

«أحب هذا الكتاب ... وأعتقد أنه لا يمكن لأي امرأة أن تستغني عنه».

- «**سينثيا كيرسي**» مؤلفة كتاب «**Unstoppable Women**»

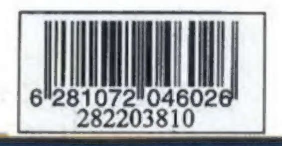
«إن هذا الكتاب هدية رائعة؛ فهو صادق، ومحفز، ويمس القلب ... إنه يلقي الضوء على الحياة المتوازنة بطريقة جديدة».

- «**ديانا فون ويلانتز وينتورث**» مؤسسة «**The Inside Edge**»

«إن هذا الكتاب مرشد روحي لمساعدة المرأة على عيش أفضل للحياة وتذكر أحلامها ورغباتها المنسية. وبما أنه قد صيغ بطريقة تسودها روح الحب والتعاطف ونفاذ البصيرة، فإنه سيكون بمثابة مساعدة لا تقدر بثمن لأي امرأة تريد خلق حياة أكثر توازناً وذات مغزى وأكثر إمتاعاً».

د. «باربرا دي أنجيلز».
مؤلفة كتاب: «**What Women Want Men To Know**».







حصريات



www.ibtesama.com